

พระเจ้าทองทิพย์

วัดศรีสุพรรณ อ.แม่ใจ จ.พะเยา

ประวัติวัดศรีสุพรรณ

ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

พระมหาวัชรากรณ์ วชิรเมธี

(น.ธ.เอก,ป.ธ.๗,พธ.บ.,ป.บัณฑิต วิชาชีพครู)

อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ รวบรวมเรียบเรียง



วัดศรีสุพรรณมีชื่อวัดโดยทางราชการว่า "วัดศรีสุพรรณ" เดิมมีชื่อของวัดที่ชาวบ้านเรียกว่า "วัดแม่ใจปงสนุก" ภายหลังเปลี่ยนชื่อมาเป็นวัดศรีสุพรรณเมื่อใดนั้นไม่ปรากฏปี พ.ศ. เป็นหลักฐาน ในบันทึกของ พระครูศรีวิราชวชิรปัญญา อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีโคมคำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา ได้บันทึกชื่อวัดศรีสุพรรณในครั้งอดีตว่า " วัดไชยปงสนุก " บางท่านเรียกว่า " วัดพระเจ้าทองทิพย์ "

ความหมายชื่อวัดศรีสุพรรณในอดีตและปัจจุบัน

๑. **วัดแม่ใจปงสนุก** คำว่า แม่ใจปงสนุก มาจาก ๒ คำรวมกัน คือ แม่ใจ และปงสนุก คำว่า แม่ใจ เป็นชื่อสายน้ำสายหนึ่งเป็นสายน้ำเล็กๆ ที่เป็นต้นกำเนิดแม่น้ำอิง ซึ่งเป็นสายน้ำที่สำคัญของ จ.พะเยา มีแหล่งน้ำลำธารที่ไหลมาจากเทือกเขาผีปันน้ำ ทางทิศตะวันตกของอำเภอแม่ใจ หรือที่เรียกกันว่า ดอยหลวง ส่วนคำว่า ปงสนุก เป็นชื่อหมู่บ้านหนึ่งซึ่งมีที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ในปัจจุบัน ซึ่งในอดีตห้วง พ.ศ.๒๓๔๗ เป็นต้นมา ได้มีชาวลำปางคณะหนึ่งอยู่ที่หมู่บ้านปงสนุก ได้อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากิน ณ บ้านแม่ใจในปัจจุบันนี้ และได้นำคำสองคำนี้มาตั้งและสร้างเป็นวัดแม่ใจปงสนุกขึ้นมา เมื่อ พ.ศ. ๒๓๖๒

๒. วัดพระเจ้าทองทิพย์ สาเหตุที่มีชาวบ้านเรียกว่าวัดพระเจ้าทองทิพย์ เพราะที่วัดแห่งนี้เป็นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์ ก่อนที่จะตั้งและสร้างเป็นวัดได้มีชาวบ้านค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ ในบริเวณวัดในปัจจุบัน ซึ่งเดิมทีเป็นป่าไผ่ใหญ่

๓. วัดไชยปงสนุก ในบันทึกของ พระครูศรีวิราชวชิรปัญญา วัดศรีโคมคำ บันทึกชื่อวัดศรีสุพรรณ ในครั้งอดีตว่า ชื่อวัดไชยปงสนุก อาจจะเป็นชื่อวัดมานานเพราะบ้านแม่ใจในอดีตล้วนได้อพยพมาจากบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง ต่อมาจึงได้เติมว่า ไชย ซึ่งมีความหมายถึงการมีชัยชนะนำหน้าคำว่าปงสนุก แล้วจึงเรียกรวมกันว่า วัดไชยปงสนุก ดังมีเอกสารแต่งตั้งเจ้าคณะทุกระดับ ซึ่งเดิมทีจะต้องมีคำสั่งมาจากคณะสงฆ์พระเถระผู้ใหญ่เมืองลำปาง เข้าใจว่าการปกครองสมัยนั้นขึ้นอยู่กับเมืองลำปาง ดังตัวอย่างคำสั่งของพระครูธรรมจินดา เจ้าคณะเมืองนครลำปาง วัดปงสนุกและพระมหาเถระเมืองอื่น ๆ เช่น คำสั่งลงวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๔๕๑ จุลศักราช ๑๒๗๐ ร.ศ.๑๒๗ ดังต่อไปนี้

- เจ้าคณะแขวงแม่ใจ

๑. พระบัวละวงศ์ อายุ ๓๑ พรรษา ๑๑ วัดไชยปงสนุก (ศรีสุพรรณ) ดำรงตำแหน่งเจ้าคณะแขวงแม่ใจ แต่งตั้งเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๕๑

๒. พระอินทร์ อายุ ๒๕ พรรษา ๔ วัดไชยเหนือ (เข้าใจว่าน่าจะเป็นวัดโพธาราม) ดำรงตำแหน่งสมุห์ ชื่อ พระสมุห์อินทร์ แต่งตั้งเมื่อวันที่ ๑ มีนาคม ๒๔๕๑

๓. พระชมพู อายุ ...... พรรษา ..... วัดไชยเหล่า (เข้าใจว่าน่าจะเป็นวัดศรีดอนตัน) ดำรงตำแหน่งใบฎีกา ชื่อ พระใบฎีกาชมพู แต่งตั้งเมื่อวันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ๒๔๕๑ เป็นต้น

๔. **วัดศรีสุพรรณ** คำว่าวัดศรีสุพรรณ มาจากคำ ๒ คำรวมกันคือ ศรี และ สุพรรณ คำว่าศรี แปลว่า มิ่งขวัญ คือศิริมงคล, ความรุ่งเรือง ความสว่างสุกใส และความงามความเจริญ ส่วนคำว่าสุพรรณ แปลว่า ทองคำ รวมกันเป็นศรีสุพรรณ ๆ จึงแปลว่า อารามหรือวัดที่มีทองคำสุกสว่างไสวเป็นมิ่งขวัญและเป็นศิริมงคล หรืออีกความหมายหนึ่งแปลว่า อารามหรือวัดที่รุ่งเรืองด้วยทองคำอันเป็นศิริมงคลนำมาซึ่งความเจริญ ซึ่งความหมายหรือคำแปลแต่ละคำนั้นหมายถึง องค์พระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์ ซึ่งประดิษฐานในวิหารหลวงวัดศรีสุพรรณ

ตำแหน่งที่ตั้งวัดศรีสุพรรณ

ตั้งอยู่ ณ บ้านแม่ใจปง เลขที่ ๕๗ หมู่ที่ ๑ ถนนพหลโยธิน ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา รหัสไปรษณีย์ ๕๖๑๓๐ โทรศัพท์ ๐-๕๔๔๑ -๗๑๕๐ ๐๘๗- ๘๐๐-๗๗๕๖ WWW.phrajaothongthip.com ตั้งอยู่ตรงข้ามกับที่ว่าการอำเภอแม่ใจ (หลังเก่า) และอยู่ในเขตบริการของเทศบาลตำบลแม่ใจห่างจากตัวจังหวัดพะเยา ๒๔ กิโลเมตร ห่างจากรุงเทพมหานคร ประมาณ ๗๖๐ กิโลเมตร

สังกัดคณะสงฆ์

สังกัดคณะสงฆ์มหานิกาย ประจำการปกครองของคณะสงฆ์ภาค ๖ และประจำการปกครองของคณะสงฆ์หนเหนือ

ก่อนจะมาเป็นวัดศรีสุพรรณ

เมื่อประมาณปี พ.ศ.๒๓๔๗ ได้มีชาวลำปางคณะหนึ่งได้พากันอพยพย้ายมาตั้งรกรากหาแหล่งทำมาหากินที่อุดมสมบูรณ์ ได้เดินทางมาถึงบ้านแม่ใจปัจจุบันนี้ จึงได้ตกลงกันที่จะตั้งรกรากทำมาหากินอยู่ ณ บ้านแม่ใจ เดิมทีที่อพยพมาครั้งแรกนั้นยังไม่มีประชากรมาก ต่อมาจึงมีชาวลำปางได้เดินทางมาตั้งรกรากทำมาหากินสมทบมากขึ้นจนกลายเป็นหมู่บ้านๆ หนึ่งและขยายใหญ่ขึ้นตามลำดับ จากหลักฐานประวัติชาวลำปางหลายหมู่บ้าน เช่น บ้านป่าไคร้ บ้านกิ๋วบ้านจ้ำ บ้านขอม บ้านปงสนุก เป็นต้น ชาวบ้านหลายหมู่บ้านนี้ได้กระจายกันอยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ของอำเภอแม่ใจ ครั้นต่อมาเมื่อบ้านแม่ใจปงสนุกมีประชากรมากขึ้นจังได้ร่วมกันสร้างวัดในเขตหมู่บ้านของตนขึ้น ด้วยเหตุที่ชาวบ้านได้ค้นพบพระพุทธรูปองค์หนึ่งบริเวณที่สร้างเป็นวัดศรีสุพรรณ ในปัจจุบันซึ่งมีลักษณะงดงามโดยได้ขนานนามว่า **"พระเจ้าทองทิพย์"** และเพื่อเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในหมู่บ้านและเป็นแหล่งพบปะสนทนาและเป็นที่ประกอบการบุญการกุศล **เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๓๖๒ (สร้างหมู่บ้านได้ประมาณ ๑๕ ปี จึงสร้างเป็นวัดศรีสุพรรณ)**

ดังนั้น ชาวลำปางที่อพยพมาจากหมู่บ้านปงสนุก จึงได้ร่วมใจกันสร้างเป็นวัดขึ้นโดยครั้งแรกได้ตั้งชื่อว่า **"วัดแม่ใจปงสนุก"** เพื่อให้สอดคล้องกับชื่อหมู่บ้านเดิมที่อพยพมาจาก บ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง

การค้นพบพระพุทธรูปพระเจ้าทองทิพย์

ย้อนหลังไปใน ปี พ.ศ. ๒๓๖๒ บริเวณวัดศรีสุพรรณ ในปัจจุบันนี้ เดิมทีเป็นป่าไผ่ใหญ่ บริเวณรอบ ๆ ก็เป็นป่าไม้มีสัตว์ป่าชุกชุม เป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ป่าหนึ่งในสมัยนั้น ต่อมาได้มีชาวบ้านจากบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากินเป็นต้นว่า การทำไร่ ทำสวน กสิกรรม จำเป็นต้องมีพื้นที่ทำมาหากิน

ด้วยเหตุที่ชาวบ้านแม่ใจปงสนุกนี้ได้เพิ่มจำนวนประชากรมากขึ้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องขยายพื้นที่ทำมาหากิน ในช่วงนั้นได้มีชายคนหนึ่งได้ทำการขยายเขตทำมาหากินมาถึงบริเวณวัดศรีสุพรรณในปัจจุบันนี้ ซึ่งในอดีตเป็นป่าไผ่ ชาวบ้านจึงได้ทำการถากถางโดยเผาไฟบริเวณป่าไผ่เพื่อทำเป็นไร่นาจึงเกิดความแปลกใจที่เห็นกอไผ่ใหญ่กอหนึ่งซึ่งไฟไม่อาจไหม้ จึงเข้าไปตรวจดู จึงได้พบพระพุทธรูปที่มีลักษณะสวยงามมากองค์หนึ่งโดยบังเอิญ จึงมิได้ใช้สถานที่นั้นเป็นไร่นาไร่สวนที่ทำกิน และได้ปรึกษากับชาวบ้านมีมติเห็นพ้องกันให้สร้างเป็นวัดที่ประดิษฐานพระพุทธรูปที่พบในครั้งนั้นโดยครั้งแรกได้ตั้งชื่อวัดแม่ใจปงสนุก สำหรับพระพุทธรูปที่พบนั้นชาวบ้านจึงได้พร้อมใจกันขนานนามว่า **"พระเจ้าทองทิพย์"** นับตั้งแต่การค้นพบนั้นเป็นต้นมา

ต่อมาจึงได้เปลี่ยนชื่อวัดเป็นชื่อวัดแม่ใจปงสนุก มาเป็นวัดพระเจ้าทองทิพย์, วัดไชยปงสนุกตามลำดับ แต่ไม่ปรากฏหลักฐานการเปลี่ยนชื่อวัดจากนั้นอีกหนึ่งร้อยปี ซึ่งตรงกับ พ.ศ.๒๔๖๒ จึงได้เปลี่ยนชื่อวัดมาเป็นวัดศรีสุพรรณ กระทั่งถึงปัจจุบันนี้

ดังนั้น กล่าวได้ว่า วัดศรีสุพรรณได้เริ่มตั้งเป็นวัดขึ้นมา ประมาณปี พ.ศ. ๒๓๖๒ และเพราะเหตุที่ชาวลำปางได้อพยพมาตั้งรกรากทำมาหากินในอำเภอแม่ใจ และจากคำบอกเล่าของคนเฒ่าคนแก่ เล่าสืบต่อกันมาว่า บริเวณกอไผ่ที่พบพระเจ้าทองทิพย์ครั้งนั้น ก็คือบริเวณฐานชุกชีหรือแท่นแก้วที่ประดิษฐานพระเจ้าทองทิพย์ โดยมีการสร้างวิหารหลวงเป็นที่ประดิษฐานองค์พระนับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา โดยมิได้โยกย้ายพระไปที่ไหน แต่ได้มีการสร้างวิหารครอบไว้ตรงที่พบองค์พระในครั้งแรกนั้นเอง

พื้นที่วัดศรีสุพรรณ และธรณีสงฆ์

วัดศรีสุพรรณมีที่ดินตั้งวัด มีเนื้อที่จำนวนทั้งหมด ๓ ไร่ ๑ งาน ๙๑ ตารางวา มีหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ที่ดิน ดังนี้

๑) โฉนดเลขที่ ๕๑๕๔ เล่มที่ ๕๒ หน้าที่ ๕๔ มีเนื้อที่ประมาณ ๒ ไร่ ๑ งาน ๖๙ ตารางวา

๒) โฉนดเลขที่ ๕๑๔๕ เล่มที่ ๕๒ หน้าที่ ๔๕ มีเนื้อที่ประมาณ ๑ ไร่ ๐ งาน ๒๒ ตารางวา

ใน พ.ศ. ๒๕๕๓ ได้ดำเนินการจัดซื้อที่ดินขยายพื้นที่วัดด้านทิศเหนือ จำนวน ๑ ไร่ ๒งาน ๖๔ ตารางวา โดยคุณแม่สายสุนีย์ ผลารักษ์ (กรุงเทพฯ) ร่วมกับคณะศรัทธาได้ร่วมบริจาคในการจัดซื้อที่ดินถวายวัด เป็นจำนวนเงิน ๑,๗๐๐,๐๐๐ บาท โดยมีหลักฐานโฉนดดังนี้

๓) โฉนดเลขที่ ๕๐๓๕ เล่มที่ ๕๑ หน้าที่ ๓๕ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่ - งาน ๘๗ ตารางวา

๔) โฉนดเลขที่ ๕๐๘๖ เล่มที่ ๕๑ หน้าที่ ๘๖ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่ ๒ งาน ๗๒ ตารางวา

๕) โฉนดเลขที่ ๒๐๓๒ เล่มที่ ๒๑ หน้าที่ ๓๒ มีเนื้อที่ประมาณ - ไร่ ๓ งาน ๕ ตารางวา

ปัจจุบันวัดศรีสุพรรณ มีพื้นที่ตั้งวัด ตามหลักฐานโฉนดที่ดิน จำนวน ๕ ไร่ - งาน ๕๕ ตารางวา และมีที่ดินเป็นที่ธรณีสงฆ์ สำหรับจัดผลประโยชน์ของวัดอีก ๑ แปลง มีเนื้อที่จำนวน ๓ ไร่ – งาน ๗๔ ตารางวา มีหนังสือแสดงกรรมสิทธิ์ที่ดินคือ โฉนดเลขที่ ๖๑๖๙ เล่มที่ ๖๒ หน้าที่ ๖๙ โดยได้รับการถวายจาก คุณแม่สายสุนีย์ ผลารักษ์ (กรุงเทพฯ) ได้จัดซื้อที่ดินถวายให้เป็นที่ธรณีสงฆ์ จัดทำเป็นนาข้าวนำผลประโยชน์บำรุงวัด เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นจำนวนเงิน ๓๐๐,๐๐๐ บาท ปัจจุบันที่ดินแห่งนี้มีอาณาเขตใกล้กับวัดร้างโบราณมีชื่อว่า “โบราณสถานพระธาตุกลางทุ่ง” ซึ่งตั้งอยู่หมู่ที่ ๒ ตำบลแม่ใจ (บ้านต้างหนอง-ริมใจ)

รวมวัดศรีสุพรรณ มีเนื้อที่ตั้งวัด และที่ธรณีสงฆ์ทั้งหมด ๘ ไร่ ๑ งาน ๒๙ ตารางวา

อาณาเขตวัดศรีสุพรรณ

ทิศเหนือ	จรดบ้านและที่ดินส่วนบุคคล
ทิศใต้	จรดถนนสาธารณะและทุ่งนา
ทิศตะวันออก	จรดที่ดินส่วนบุคคล
ทิศตะวันตก	จรดถนนพหลโยธิน (ถนนเทศบาลสายใน)

ลักษณะพื้นที่ทั่วไปของบริเวณที่ตั้งวัดศรีสุพรรณ

ที่ตั้งวัดติดทุ่งนาและที่ดินส่วนบุคคล มีสถานที่เป็นที่ลุ่ม ทางวัดต้องถมพื้นที่สำหรับปลูกสร้างเสนาสนะ บริเวณวัดมีไม้ยืนต้น ไม้ผล และไม้ประดับพอสมควร

หลักฐานการตั้งวัดศรีสุพรรณ

๑) ได้รับอนุญาตให้สร้างวัดเมื่อวันที่.....เดือน..........พ.ศ...........หรือประมาณ พ.ศ. ๒๓๖๒ (ข้อมูลประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร ของกรมศาสนา เล่มที่ ๘ ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๓๒)

๒) กระทรวงศึกษาธิการประกาศตั้งเป็นวัดเมื่อวันที่........เดือน........ พ.ศ.........

๓) ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ (ข้อมูลประวัติวัดทั่วราชอาณาจักร) และได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๒ (ข้อมูล สนง.คณะสงฆ์อำเภอแม่ใจ วัดโพธาราม) มีเนื้อที่กว้าง ๔๐ เมตร ยาว ๘๐ เมตร และประกอบพิธีผูกพันธสีมา เมื่อวันที่.......เดือน........พ.ศ.........

ศาสนสถานและอาคารต่างๆของวัดศรีสุพรรณประกอบด้วย

๑) วิหารหลวง
๒) อุโบสถ
๓) ศาลาการเปรียญ
๔) หอฉัน
๕) โรงครัว
๖) พิพิธภัณฑ์
๗) กุฏิใหญ่ ๑ หลัง
๘) กุฏิเล็ก ๔ หลัง
๙) ศาลาสังกัจจายน์
๑๐) ห้องน้ำ

๑๑) หอระฆัง ๑๒) กุฏิเจ้าอาวาส

๑๓) สถูปบรรจุอัฐิของหลวงปู่พระครูศรีธรรมภาชน์

๑๔) มณฑปพระมหาอุปคุตเถร ๑๕) มณฑปพระสีวลีมหาเถร

๑๖) หอเทวดาประจำวัด ๑๗) หอเทพท้าวทั้งสี่

การศึกษาและกิจกรรมหลักภายในวัดศรีสุพรรณตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

๑) โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรมและบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ (เลิกดำเนินการ)

๒) โรงเรียนการศึกษาผู้ใหญ่ชื่อ โรงเรียนผู้ใหญ่ศรีธรรมภาชน์ เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔(เลิกดำเนินการ)

๓) ศูนย์ศึกษาภาษาบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖

๔) ศูนย์ศึกษาภาษาบาลี เปิดสอนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๗

๕) หน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะ พ.ศ. ๒๕๔๗

๖) ศูนย์วัฒนธรรมไทยสายใยชุมชนตำบลแม่ใจ พ.ศ. ๒๕๕๑

๗) พิพิธภัณฑ์วัดศรีสุพรรณ (แหล่งเรียนรู้โบราณวัตถุ) พ.ศ. ๒๕๕๒

๘) โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา (ห้องเรียนวัดศรีสุพรรณ) พ.ศ. ๒๕๕๒

๙) โครงการสนับสนุนวัดเพื่อพัฒนาเด็กเยาวชนและชุมชน พ.ศ. ๒๕๕๓

งานประเพณีหลักของวักศรีสุพรรณ

๑) งานประเพณีทำบุญสรงน้ำพระเจ้าทองทิพย์ วันที่ ๑๕-๑๗ เมษายน ของทุกปี

๒) งานบุญพิธีล้านนาทุกพิธี ตลอดทั้ง ๑๒ เดือน

พระสมณศักดิ์และพระเปรียญภายในวัดศรีสุพรรณ

๑) พระครูธรรมภาชน์ (น้อย ชยาลงฺกาโร) ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เมื่อวันที่ ๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ และได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นเจ้าคณะอำเภอแม่ใจชั้นเอก เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๑๙ เป็นพระครูสัญญาบัตร และเป็นเจ้าคณะอำเภอแม่ใจเป็นรูปแรก มรณภาพเมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน พ.ศ.๒๕๓๑ พระราชทานเพลิงศพ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๒ สิริรวมอายุได้ ๘๓ ปี ๘ เดือน ๒๘ วัน ๖๓ พรรษา

๒) พระมหาวัชรากรณ์ วชิรเมธี(วัชรสิทธิ์) นักธรรมเอก, เปรียญธรรม ๗ ประโยค,อายุ๓๓ ปี พรรษา ๑๔ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ, ครูสอนพระปริยัติธรรมอาวาสจังหวัดพะเยา, พระปริยัตินิเทศประจำจังหวัดพะเยา , ผู้แทนแม่กองธรรม สนามหลวง, กรรมการตรวจธรรมสนามหลวง , พระธรรมวิทยากรประจำอำเภอแม่ใจ , ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ โดยอุปถัมภ์จากกรมการศาสนา , ประธานหน่วยสงเคราะห์พุทธมามกะประจำวัดศรีสุพรรณ,พระสงฆ์นักจัดรายการแสดงพระธรรมเทศนาตามสถานีวิทยุ, พระสงฆ์นักศึกษาได้รับทุนเล่าเรียนหลวงจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รุ่นแรก เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘ ฯลฯ สอบบาลีได้เปรียญธรรม ๗ ประโยค เมื่อ พ.ศ.๒๕๔๘

๓) พระสมุห์สุพัฒน์ ปญฺญาวโร (ใจพรม) นักธรรมชั้นเอก, พุทธศาสตรบัณฑิต ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งเป็นพระสมุห์ ฐานุกรมในพระครูสิริจันทประโชติ เจ้าคณะอำเภอแม่ใจ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๑ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ

คำขวัญวัดศรีสุพรรณ

สืบสานประเพณี สืบศรีสมัย สืบสายสัมพันธ์ สืบธรรมอำไพ

ลำดับเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ



๑) พระบัวละวงศ์	ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด
๒) พระกลิ้ง	ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด
๓) พระปัญญา	ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด
๔) พระศรีมูล	ไม่ปรากฏปี พ.ศ. ที่ครองวัด
๕) พระครูศรีธรรมภาชน์	ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๔ – ๒๕๓๑
๖) พระอธิการบุญธรรม จนทรํสี	ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๑ – ๒๕๔๑
๗) พระอธิการมงคล คมภีรปญฺโญ	ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๑ – ๒๕๔๗
๘) พระมหาวัชรากรณ์ วชิรเมธี	ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๗ –๒๕๕๔

ประวัติพระเจ้าทองทิพย์

วัดศรีสุพรรณ ตำบลแม่ใจ อำเภอแม่ใจ จังหวัดพะเยา

พระมหาวัชรากรณ์ วชิรเมธี

(น.ธ.เอก,ป.ธ.๗,ศศ.ม,ป.บัณฑิต วิชาชีพครู)

อดีตเจ้าอาวาสวัดศรีสุพรรณ รวบรวมเรียบเรียง



พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ทรงอิทธิฤทธิ์พุทธปาฏิหาริยานุภาพที่สำคัญของวัดศรีสุพรรณ เป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ประดิษฐานเป็นมิ่งขวัญสิริมงคลคู่บ้านคู่เมือง คู่อำเภอแม่ใจ มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน รังสรรค์ขึ้นมา ด้วยจิตศรัทธาอันมั่งคงในพระพุทธศาสนาของพระพุทธศาสนาของพระพุทธศาสนิกชนมาตั้งแต่ครั้งโบราณกาล ประกอบด้วยพุทธลักษณะที่งดงาม ถูกต้องตามตามอดีตยานุพยัญชนะมหาบุรุษลักษณะทั้งปวง ประดิษฐานเป็นพระประธานในวิหารหลวงวัดศรีสุพรรณ

<u>ประวัติการสร้างพระเจ้าทองทิพย์</u>

ในช่วงรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกน (หรือ “สามพญาฝั่งแกน” หรือ “สามแสนใน” หรือ “เจ้าดิสกุมาร”) ปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๐ (ระหว่าง พ.ศ. ๑๙๔๕-๑๙๘๔) พระองค์ได้ปกครองอาณาจักรล้านนาอันกว้างใหญ่ไพศาลด้วยดีมาโดยตลอด (พระเจ้าสามฝั่งแกน : เป็นกษัตริย์ปกครองอาณาจักรล้านนาลำดับที่ ๘ แห่งราชวงศ์ลวจังราช ประสูติเมื่อ พ.ศ. ๑๙๓๒ เป็นพระราชโอรสลำดับที่ ๒ ของพระเจ้าแสนเมืองมากับนางรายา ธิดาของเจ้าเมืองในสิบสองปันนา เสด็จ

ขึ้นครองราชย์ในปี พ.ศ.๑๘๔๕ ขณะที่พระชนน์มายุ ๑๓ พรรษา ครองราชย์สมบัติ ๓๙ ปี ทิวงคต พ.ศ.๑๘๘๐ สิริพระชนมายุ ๕๘ พรรษา

ณ เมืองเชียงแสนเอง เป็นเมืองโบราณที่มีความสำคัญยิ่งทางประวัติศาสตร์อันยาวนานนับพันๆปี ในช่วงสมัยนั้นเมืองเชียงแสนมีฐานะเป็นเมืองลูกหลวงของอาณาจักรล้านนา ซึ่งมีพระเจ้าสามฝั่งแกนเป็นเจ้าผู้ครองเมืองเชียงใหม่ซึ่งเป็นศูนย์กลางของอาณาจักรล้านนาในสมัยนั้น เมืองเชียงแสนเองเป็นเมืองที่มีชัยภูมิที่สำคัญเมืองหนึ่งที่อุดมไปด้วยทรัพยากรที่มีค่าหลายอย่างและอาณาประชาราษฎร์ต่างมีความสุขสงบ พระมหากษัตริย์ ในช่วงนั้นทรงตั้งมั่นในทศพิธราชธรรมและมีพระราชศรัทธายิ่งในพระพุทธศาสนา จึงปรากฏว่าความเจริญรุ่งเรืองแห่งเมืองในครั้งนั้นได้ก่อเกิดเป็นวัดวาอารามตั้งเรียงรายหลายร้อยวัด โดยเฉพาะค่านิยมในการสร้างพระพุทธรูปเพื่อสืบอายุพระพุทธศาสนาให้วัฒนาสถาพรจึงเป็นค่านิยมที่แพร่หลายในสมัยนั้น จึงเป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งของพระมหากษัตริย์และอาณาประชาราษฎร์ที่จะร่วมกันสร้างสรรค์องค์พระพุทธปฏิมากรด้วยขนาดและวัตถุมีค่าต่างๆ ตามกำลังจิตศรัทธา

ในครั้งนั้นพระเจ้าทองทิพย์ ได้ถูกสร้างขึ้นมาในระหว่างห้วงปีพุทธศักราช ๑๘๕๘-๒๐๒๐ (ในระหว่างรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกนต่อเนื่องถึงรัชสมัยของพระเจ้าติโลกราช) จากพระราชศรัทธาของพระมหากษัตริย์เมืองเชียงแสน ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพระเจ้าพระยาศรีสุวรรณคำไชยสงครามล้านนาเชียงแสน (พระนามเดิมชื่อขุนแสงหรือขุนแสน เป็นราชบุตรของพระยาวังพร้าว เจ้าเมืองเชียงแสน ได้รับพระราชทานตั้งให้เป็นเจ้าพระยาศรีสุวรรณคำไชยสงครามล้านนาเชียงแสน เพราะความชอบที่รบชนะ

พวกฮ่อที่เมืองยอง พระองค์ทรงครองเมืองเชียงแสนในระหว่าง พ.ศ. ๑๙๕๘ – ๒๐๓๐ และถึงแก่พิราลัยในปีนี้) พระองค์โปรดให้ช่างหลวงเป็นผู้ออกแบบ ปั้นหุ่น และทำการหล่อหลอมวัตถุมีค่าต่าง ๆ ผสมผสานกันเรียกว่า ปัญจโลหะ คือ ทองคำ ทองเหลือง ทองแดง เงิน นาค เพื่อให้ก่อเกิดเป็นองค์พระปฏิมาอันงดงาม เมื่อเทน้ำทองปัญจโลหะลงในแบบพิมพ์องค์พระเจ้าทองทิพย์แล้วแกะพิมพ์ออก ปรากฏว่าเนื้อทองที่หล่อหลอมนั้นไม่ติดพิมพ์ มีรอยแตกเสียหายเป็นอย่างมาก จึงมีการหล่อองค์พระอีกเป็นครั้งที่สอง แต่ก็เกิดความเสียหายเช่นครั้งแรก ในครั้งที่สามนี้เอง เมื่อช่างหลวงทุกคนเหนื่อยและหยุดพัก ได้มีตาปะขาวแก่ท่านหนึ่งถือห่อผ้าซึ่งมีทองคำจำนวนหนึ่งมาช่วยในการหล่อองค์พระเองเพียงคนเดียว เมื่อแกะแม่พิมพ์ออกจึงปรากฏว่าองค์พระมีความสมบูรณ์สวยงามเป็นอย่างมาก เกิดเป็นความอัศจรรย์ใจแก่ผู้พบเห็นเหตุการณ์ในครั้งนั้น และตาปะขาวแก่ท่านนั้นก็หายไปโดยไม่มีผู้พบเห็น จึงเกิดเป็นความเชื่อว่า ตาปะขาวแก่คนนั้นเป็นเทวดานำทองคำจากสวรรค์มาช่วยหล่อองค์พระจนเสร็จสมบูรณ์

เมื่อองค์พระเสร็จสมบูรณ์ ได้มีการขนานนามพระพุทธรูปองค์นี้ว่า "พระเจ้าทองทิพย์" เพราะเหตุที่เชื่อว่าเทวดานำทองคำจากสวรรค์มาช่วยหล่อพระ และตั้งพระนามตามพุทธลักษณะของเนื้อพระ เพราะส่วนผสมจากปัญจโลหะ ที่ประกอบด้วยทองคำเป็นจำนวนมากกว่าโลหะอื่น ๆ

การเดินทางครั้งสำคัญของพระเจ้าทองทิพย์

พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพระพุทธรูปสำคัญองค์หนึ่งที่ได้ประดิษฐานอยู่ในเมืองเชียงแสนมาเป็นระยะยาวนานไม่ต่ำกว่าหนึ่งร้อยปี ประมาณตั้งแต่ พ.ศ. ๑๙๕๘ ในรัชสมัยของพระเจ้าสามฝั่งแกน ต่อเนื่องถึงสิ้นรัชสมัยของพญาแก้ว

พ.ศ.๒๐๖๘ จนกระทั้งตกเป็นเมืองขึ้นของพม่าใน พ.ศ. ๒๑๐๑ ตรงกับรัชสมัยของพระเมกุฏิสุทธิวงศ์ (ท้าวแม่กุ พ.ศ.๒๐๘๔ - ๒๑๐๑) กษัตริย์ราชวงศ์เม็งรายองค์สุดท้าย รวมระยะเวลาสมัยล้านนาเสื่อม ๓๓ ปี (พ.ศ. ๒๐๖๘ - ๒๑๐๑) สภาพบ้านเมืองแตกแยกเกิดเป็นกลียุคแล้วเมืองล้านนาทั้งปวง รวมทั้งเมืองเชียงแสนก็ตกเป็นเมืองขึ้นของพม่า ก่อนที่ล้านนาจะเสียเอกราชให้พม่า ๑ ปีนั้นจึงได้มีการอัญเชิญเคลื่อนย้ายองค์พระเจ้าทองทิพย์หนีภัยสงครามในปี พ.ศ. ๒๑๐๐ เป็นต้นมา ด้วยการอัญเชิญองค์พระเจ้าทองทิพย์ซุกซ่อนไว้ในเกวียน ซึ่งเต็มไปด้วยข้าวเปลือกทับถมคลุมองค์พระซุกซ่อนอำพรางไว้ภายในหนีออกจากเมืองเชียงแสน รอนแรมล่องลงมาทางทิศใต้หลบหนีภัยสงคราม และได้อัญเชิญองค์พระเจ้าทองทิพย์ซุกซ่อนไว้ในป่าไผ่ เพราะเหตุที่เกวียนบรรทุกพระเจ้าทองทิพย์เกิดการแตกหักเพราะติดหล่ม ณ วัดศรีสุพรรณในปัจจุบันนี้ (บริเวณวัดศรีสุพรรณคือ บ้านแม่ใจปง คำว่า ปง หมายถึง ที่ที่มีน้ำซึมอยู่ตลอด เป็นที่ค่อนข้างแฉะ เป็นเปรอะหรือโคลนตม) พระเจ้าทองทิพย์จึงประดิษฐานอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้นับตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ระยะเวลาประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ปี โดยมิได้มีผู้ใดพบเห็นอีกเลย

การค้นพบพระเจ้าทองทิพย์

กว่า ๒๐๐ ปีที่ผ่านมา หลังจากสงครามล้านนาสงบลงอย่างสิ้นเชิงเมื่อปี พ.ศ. ๒๓๔๗ ในรัชสมัยกรุงธนบุรี ด้วยการช่วยเหลือของพระเจ้าตากสิน และหลังจาก พ.ศ. ๒๓๔๗ - ๒๓๖๒ จึงได้มีชาวบ้านปงสนุก จังหวัดลำปาง อพยพย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากทำมาหากินเลี้ยงชีพ ณ อำเภอแม่ใจในปัจจุบัน และได้มีการค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ เพราะเหตุไฟไหม้ป่าไผ่ ซึ่งเป็นสถานที่

ซุกซ่อนองค์พระนับตั้งแต่อดีต โดยการเผาป่าไม้ไผ่เพื่อจับจองไว้เป็นที่ทำมาหากินของชาวบ้านในสมัยนั้น ปรากฏว่า เมื่อไฟได้เผาผลาญป่าไม้ไผ่จนมาถึงกอไผ่ใหญ่กอหนึ่ง แต่ไฟก็มิอาจลุกลามเผาผลาญกอไผ่ใหญ่นั้นได้ เมื่อชาวบ้านเข้าไปตรวจดูว่าเหตุใดไฟถึงไม่ไหม้กอไผ่ใหญ่นั้น จึงได้พบเห็นพระเจ้าทองทิพย์ประดิษฐานอย่างสงบภายในกอไผ่ใหญ่นั้น โดยที่ไฟมิอาจที่ติดต้ององค์พระได้

เมื่อข่าวการค้นพบพระเจ้าทองทิพย์ ได้แพร่กระจายไปในครั้งนั้น จึงได้มีการริเริ่มสร้างวัดเพื่อเป็นที่ประดิษฐานองค์พระเจ้าทองทิพย์สืบมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน กล่าวกันว่า ฐานชุกชีหรือแท่นแก้วประดิษฐานพระเจ้าทองทิพย์ในวิหารหลวงวัดศรีสุพรรณปัจจุบันนี้ก็คือ บริเวณกอไผ่ใหญ่ที่ไฟไม่ไหม้นั้นเอง

พุทธลักษณะพระเจ้าทองทิพย์

พระเจ้าทองทิพย์ เป็นพุทธรูปโบราณ สร้างขึ้นตามพระกระแสพระราชศรัทธาของกษัตริย์โบราณที่ปกครองเมืองเชียงแสนคือ เจ้าพระยาศรีสุวรรณไชยสงครามล้านนาเชียงแสน โดยมีช่างหลวง ๓ สำนักคือสกุลช่างเชียงแสน,สกุลช่างสุโขทัย,สกุลช่างล้านช้าง (ลาว) เป็นผู้ดำเนินการออกแบบปั้นหุ่นและทำการหล่อในครั้งนั้น ซึ่งตรงกับปลายพุทธศตวรรษที่ ๒๐ และต้นพุทธศตวรรษที่ ๒๑ หรือ ประมาณในห้วง พ.ศ. ๑๙๕๘ – ๒๐๓๐

พุทธลักษณะขององค์พระโดยรวม สร้างจากปัญจโลหะหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สำริด (แก่ทองคำ) หล่อตันตลอดทั้งองค์พระ ตั้งแต่พระเศียรจนถึงพระวรกาย มีขนาดหน้าตักกว้าง ๗๒ เซนติเมตร ความสูงรวมฐาน ๑๕๐ เซนติเมตร ปางมารวิชัย ขัดสมาธิราบบน ฐานบัวรอบ บนพระเศียร (หัว) มีช่องบรรจุพระบรมสารีริกธาตุและสวมใส่ยอดพระโมฬี

พระโมฬี (ยอดสูงหรือรัศมี) มียอดแหลมแบบเปลวเพลิงชนิดโปร่ง ๕ ยอด, พระศกหรือพระเกศา (ผม) เป็นเม็ดเล็ก ๆ ละเอียดวางติดกันเป็นระเบียบ, มีเส้นกั้นพระนลาฏ (หน้าผาก) กับพระเกศา,พระพักตร์(ใบหน้า) เป็นรูปไข่วงรีเรียวยาว, พระขนง(คิ้ว) โก่งเป็นรูปคันธนูหรือรูปปีกกา, พระนาสิก (จมูก) โด่งได้รูปรับกับพระโอษฐ์ที่ขึ้นรูปสวยงามเป็นกระจับ, พระโอษฐ์ (ริมฝีปาก) เรียวงามชาดสีแดงมาแต่ครั้งโบราณ, พระจักษุ(ตา) เป็นนิลสีดำสนิทเหลือบลงต่ำพอประมาณ, พระกรรณ (หู) ยาวเรียวถึงพระศอเกือบจรดพระอังสา (ไหล่), ช่องพระกรรณ (ช่องหู) มีลายกนกชัดเจน, พระหนุ (คาง) เป็นปม, พระศอ (คอ) เรียวยาวรับสัดส่วนกับพระพักตร์มีรอยขีด ๕ เส้น, พระพาหา(แขน) กลมเรียวรับกับพระวรกาย (ร่างกาย), พระหัตถ์ (มือ) ขวาคว่ำบนพระชานุ (เข่า), พระหัตถ์ซ้ายหงายบนพระเพลา (หน้าตัก), พระอุระ (หน้าอก) นูนเล็กน้อยปรากฏเม็ดพระถัน (นม) เป็นจุดเล็ก ๆ, ทรงผ้าสังฆาฏิปลายตัดตรงมีรอยขีดชัดเจนยาวจรดพระนาภี (สะดือ), พระองคุลี (นิ้วมือ) อ่อนช้อยยาวเสมอกัน, พระนขา (เล็บ) ทำจากนาถหรือเงินแล้วนำมาเชื่อมประกอบกันด้วยพระองคุลี, พระบาท (เท้า) วางซ้อนทับกันแบบสมาธิราบขวาทับซ้าย, ข้อพระบาท (ข้อเท้า) และหลังพระบาท (หลังเท้า) มีรอยพระโลมา (รอยขน) ขดเป็นรอยเส้น, และมีรอบเส้นแสดงเป็นพระจีวรห่มคลุมเฉวียงพระอังสะซ้ายตลอดทั้งองค์, ประทับนั่งบนฐานเขียงซึ่งติดกับองค์พระด้านหน้าและหลังฐานเขียงมีห่วงวงกลมด้านละ ๒ ห่วงยึดติดสำหรับผูกมัดเพื่อการเคลื่อนย้ายได้สะดวก มีฐานบัวรอบปรากฏเม็ดไข่ปลาหรือเกสรดอกบัวชัดเจนรองรับฐานเขียงตั้งอยู่บนฐานเหลี่ยม (ฐานปัทม์) จำนวน ๕ ชั้น ข้างในฐานเป็นแบบโล่ง ไม่มีรอยจารึกใดๆ ปรากฏ มีร่องรอยการลงรักปิดทอง

และรอยประดับกระจกสีระหว่างกลางฐานมาแต่เดิมระหว่างองค์พระ-ฐาน-และพระโมฬี แยกประกอบกันได้เหมาะเจาะ ตลอดทั้งองค์พระมีร่องรอยการลงรักปิดทองให้เห็นประปราย โดยเฉพาะที่พระโมฬี-พระเกศา-ฐานเขียง-และฐานบัวรอบ ส่วนพระวรกายไม่ปรากฏการลงรักปิดทอง เข้าใจว่าคงจะหลุดลอกออกมาเองตามธรรมชาติ เพราพระเจ้าทองทิพย์ถูกทิ้งร้างไม่มีผู้ใดพบเห็นดูแลมาเป็นระยะเวลาหลายร้อยปี ณ วัดศรีสุพรรณแห่งนี้ในอดีต

พระเจ้าทองทิพย์นี้ เป็นพระพุทธรูปศิลปะล้านนาตอนปลายหรือศิลปะเชียงแสน ที่ชาวบ้านนิยมเรียกกันว่าพระสิงห์สาม โดยมีศิลปะเชียงแสน, ศิลปะสุโขทัย, และศิลปะล้านช้าง (ลาว) ผสมผสานในองค์พระเดียวกันอย่างกลมกลืนเป็นที่งดงามเจริญตายิ่ง และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสมบัติของชาติตามที่ได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๑๐๘ ตอนที่ ๑๘๘ ลงวันที่ ๒๘ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

ปัจจุบัน ทุกวันที่ ๑๕ – ๑๗ เมษายน ของทุกปี จะมีพิธีอัญเชิญพระเจ้าทองทิพย์ลงจากแท่นที่ประดิษฐานในวิหารหลวง แห่สรงน้ำองค์พระตามความเชื่อมาแต่ครั้งโบราณ อย่างยิ่งใหญ่

****

(สำนักงานวัดศรีสุพรรณ ต.แม่ใจ อ.แม่ใจ จ.พะเยา ๕๖๑๓๐

โทร.๐-๕๔๔๑-๗๑๘๐,๐๘๗-๖๐๐-๗๗๕๖

www.phrajaothongthip.com)

ประวัติความเป็นมาของกฐิน

กฐิน (บาลี:กฐิน,เขมร: ,อังกฤษ:Kathina) เป็นศัพท์ในพระวินัยปิฎกเถรวาท เป็นชื่อเรียกผ้าไตรจีวรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้อยู่จำพรรษาครบ ๓ เดือนแล้ว สามารถมานุ่งห่มได้ [๑] โดยคำว่ากฐิน หรือการกรานกฐินจัดเป็นสังฆกรรมประเภทหนึ่งตามพระราชบัญญัติเถรวาทที่มีการกำหนดเวลาคือพระสงฆ์สามารถกระทำสังฆกรรมนี้ ได้นับแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ เท่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์ และอนุเคราะห์ภิกษุผู้ทรงคุณที่มีจีวรชำรุด ๑ ดังนั้น กฐินจึงจัดเป็นเรื่องเกี่ยวกับสังฆกรรมของพระสงฆ์โดยจำเพาะ ซึ่งนอกจากในพระวินัยฝ่ายเถรวาทแล้ว กฐินยังมีในฝ่ายมหายานบางนิกายอีกด้วย แต่จะมีข้อกำหนดแตกต่างจากพระวินัยเถรวาท[๒]

การได้มาของผ้าไตรจีวรอันจะนำมากรานกฐินตามพระวินัยบัญญัติของเถรวาทนี้ พระพุทธองค์ไม่ทรงห้ามการรับผ้าจากผู้ศรัทธาเพื่อนำมากรานกฐิน [๑] ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดทานพิธีการถวายผ้ากฐิน หรือการทอดกฐินของพระพุทธศาสนิกชนขึ้น และด้วยการที่การถวายผ้ากฐินนั้น จัดเป็นสังฆทาน คือ ถวายแก่คณะสงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เพื่อให้คณะสงฆ์นำผ้าไปอุปโลกน์ ยกให้ แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งตามที่คณะสงฆ์ลงมติ(ญัตติทุติกรรมวาจา) และกาลทาน ที่มีข้อกำหนดเขตเวลาถวายแน่นอน คณะสงฆ์วัดหนึ่ง ๆ สามารถรับได้ครั้งเดียวในรอบปี จึงทำให้ประเพณีการทอดกฐินเป็นบุญประเพณีนิยมที่สำคัญของพุทธศาสนิกชนโดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย

ประเพณีการทอดกฐินของพุทธศาสนิกชนไทยมีมาช้านาน โดยมีทั้งพิธีหลวงและพิธีราษฎร์ โดยการถวายผ้าพระกฐินของพระมหากษัตริย์จัดเป็นพระราชพิธีที่สำคัญประจำปี ในปัจจุบันถวายผ้ากฐินในแง่การสนับสนุนผ้าไตรจีวรเพื่อใช้ในสังฆกรรมสำคัญของคณะสงฆ์ได้ถูกลดความสำคัญลงไป แต่กลับให้ความสำคัญกับบริวารของกฐินทานแทน เช่น เงิน ทอง หรือวัตถุสิ่งของ เพื่อนำสิ่งเหล่านี้มาพัฒนาถาวรวัตถุและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดเป็นสังฆทานอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน

กฐินมีกำหนดระยะเวลาถวาย จะถวายตลอดไปเหมือนผ้าชนิดอื่นมิได้ ระยะเวลานั้นมีเพียง ๑ เดือน คือ ตั้งแต่แรม ๑ ค่ำ เดือน ๑๑ ไปจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒ (วันเพ็ญเดือน ๑๒) เป็นระยะเวลา ทอดกฐิน หรือ เทศกาลทอดกฐิน

ความหมายและความสำคัญของการถวายกฐิน

ความหมายของกฐิน

กฐิน เป็นศัพท์บาลี แปลตามศัพท์ว่าไม้สะดึง คือ “กรอบไม้” หรือ “ไม้แบบ” สำหรับขึงผ้าที่จะเย็บเป็นจีวรในสมัยโบราณ ซึ่งผ้าที่เย็บสำเร็จจากกฐินหรือไม้สะดึงแบบนี้เรียกว่า ผ้ากฐิน (ผ้าเย็บจากไม้แบบ)

กฐิน อาจจำแนกตามความหมายเพื่อความเข้าใจง่ายได้ดังนี้

กฐิน เป็นชื่อของกรอบไม้แม่แบบ (สะดึง) สำหรับทำจีวร ดังกล่าวข้างต้น

กฐิน เป็นชื่อของผ้าที่จะถวายแก่พระสงฆ์เพื่อกรานกฐิน (โดยได้มาจากการใช้แม่แบบขึงเย็บ)

กฐิน เป็นชื่อของสังฆกรรมการกรานกฐินของพระสงฆ์ [๓]

[แก้] ความสำคัญพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่น

การถวายกฐินนั้นมีข้อจำกัดหลายอย่าง ซึ่งทำให้การถวายกฐินมีความพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่นดังนี้

จำกัดประเภททาน คือ ต้องถวายเป็นสังฆทานเท่านั้น จะถวายเฉพาะเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเหมือนทานอย่างอื่นไม่ได้

จำกัดเวลา คือ กฐินเป็นกาลทานอย่างหนึ่ง(ตามพระบรมพุทธานุญาต) ดังนั้นจึงจำกัดเวลาว่าต้องถวายภายในระยะเวลา ๑ เดือน นับแต่วันออกพรรษา เป็นต้นไป [๑]

จำกัดงาน คือ พระภิกษุที่กรานกฐินต้อง ตัด เย็บ ย้อม และครองให้เสร็จภายในวันที่กรานกฐิน[๑]

จำกัดไทยธรรม คือ ผ้าที่ถวายต้องถูกต้องตามลักษณะที่พระวินัยกำหนดไว้ [๑]

จำกัดผู้รับ คือ พระภิกษุผู้รับกฐิน ต้องเป็นผู้จำพรรษาในวัดนั้นโดยไม่ขาดพรรษา และจำนวนไม่น้อยกว่า ๕ รูป

จำกัดคราว คือ วัด ๆ หนึ่งรับกฐินได้เพียงปีละ ๑ ครั้งเท่านั้น

เป็นพระบรมพุทธานุญาต ทานอย่างอื่นทายกขอให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาต เช่น มหาอุบาสิกาวิสาขา ขออนุญาตผ้าอาบน้ำฝน แต่ผ้ากฐินทรงอนุญาตเอง [๑] นับเป็นพระประสงค์โดยตรง

[แก้] ความเป็นมาของกฐิน

ภิกษุชาวเมืองปาไฐยรัฐ ๓๐ รูป ได้เดินทางเพื่อมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี แต่ยังไม่ทันถึงเมืองสาวัตถี ก็ถึงวันเข้าพรรษาเสียก่อน พระสงฆ์ทั้ง ๓๐ รูป จึงต้องจำพรรษา ณ เมืองสาเกตุในระหว่างทาง พอ

ออกพรรษาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นจึงได้ออกเดินทางมาเข้าเฝ้าพระศาสดาด้วยความยากลำบากเพราะฝนยังตกชุกอยู่ เมื่อเดินทางถึงวัดเชตวัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามถึงความเป็นอยู่และการเดินทาง เมื่อทราบความลำบากนั้นจึงทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้จำพรรษาครบถ้วนไตรมาสสามารถรับผ้ากฐินได้ และภิกษุได้กรานกฐิน ได้อานิสงส์ ๕ ประการ ภายในเวลาอานิสงส์กฐิน (นับจากวันที่รับกฐินถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๔) คือ

ไปไหนไม่ต้องบอกลา

ไม่ต้องถือไตรจีวรไปครบสำรับสามผืน ๒

ฉันคณะโภชน์ได้(ล้อมวงกันฉันภัตตาหารได้) ๓

เก็บอดิเรกจีวรได้โดยที่ยังมิได้วิกัป และอธิษฐาน โดยไม่ต้องอาบัติ

จีวรลาภอันเกิดขึ้น จักได้แก่ภิกษุผู้ได้กรานกฐินแล้ว

การถือปฏิบัติประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลกฐินในประเทศไทย

สำเนาศิลาจารึกหลักที่ ๑ (ศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช) การถือปฏิบัติประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลกฐินในประเทศไทย สันนิษฐานว่าเริ่มมีมาตั้งแต่แรกที่รับพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ามาในดินแดนประเทศไทย ซึ่งอาจมีปฏิบัติประเพณีนี้มาตั้งแต่สมัยทวาราวดี แต่มาปรากฏหลักฐานชัดเจนว่าชาวไทยได้ถือปฏิบัติในการบำเพ็ญกุศลในเทศกาลเข้าพรรษาในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ดังปรากฏความในศิลาจารึกหลักที่ ๑ (ด้านที่๒) ดังนี้

....คนในเมืองสุโขทัยนี้ มักทาน มักทรงศีล มันโอยทาน พ่อขุนรามคำแหงเจ้าเมืองสุโขทัยนี้ ทั้งชาวแม่ชาวเจ้า ท่วยปั่วท่วยนาง ลูกเจ้าลูกขุน ทั้งสิ้นทั้งหลายทั้งผู้ชายผู้หญิง ฝูงท่วยมีศรัทธาในพระพุทธศาสนาทรงศีลเมื่อ

พรรษาทุกคน เมื่อโอกพรรษากรานกฐินเดือนณึ่งจึ่งแล้ว เมื่อกรานกฐิน มีพนมเบี้ย มีพนมหมาก มีพนมดอกไม้ มีหมอนนั่งหมอนโนน บริพารกฐิน โอยทานแล่ปีแล้ญิบล้าน ไปสูดญัตกฐินเถิงอไรญิกพู้น เมื่อจักเข้ามาเวียง เรียงกันแต่อไรญิกพู้นเท้าหัวลาน ดมบังคมกลองด้วยเสียงพาทย์เสียงพิณเสียงเลื่อนเสียงขับ ใครจักมักเล่น เล่น ใครจักมักหัว หัว ใครจักมักเลื้อน เลื้อน เมืองสุโขทัยนี้มีสี่ปากปตู

--- คำอ่านศิลาจารึกพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ด้านที่ ๒ [๔][๕]

ในศิลาจารึกดังกล่าว ปรากฏทังคำว่า กรานกฐิน,บริวารกฐิน (บริพานกฐิน), สวดญัตติกฐิน(สูดญัตกฐิน) ซึ่งคำดังกล่าวก็ยังคงใช้สืบมาจนถึงปัจจุบัน แสดงให้เห็นว่า เทศกาลทอดกฐินมีคู่กับสังคมไทยทั้งสถาบันพระมหากษัตริย์และประชาชนมาช้านาน ดังปรากฏว่าชาวพุทธในประเทศไทยให้ความสำคัญกับงานทอดกฐินที่จัดในวัดต่าง ๆ มาก โดยถือว่าเป็นงานบุญสำคัญที่สุดงานหนึ่งในรอบปี บางวัดที่มีผู้ศรัทธามาก อาจมีผู้จองเป็นเจ้าภาพทอดกฐินล่วงหน้ายาวเป็นสิบ ๆ ปี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความศรัทธาของชาวพุทธในประเทศไทยที่ได้ร่วมกันสืบทอดประเพณีนี้มาจนถึงปัจจุบัน

ชนิดของกฐินในประเทศไทย

ตามพระวินัยแล้ว ไม่ได้จัดจำแนกการทอดกฐิน (การถวายผ้ากฐินแก่พระสงฆ์) ออกเป็นชนิด ๆ ไว้แต่อย่างใด คงกล่าวแต่เพียงในส่วนการทำหรือรับผ้ามากรานกฐินของพระสงฆ์เท่านั้น แต่หากพิจารณาจากประเพณีที่นิยมปฏิบัติในปัจจุบัน คงพอจำแนกชนิดของการทอดกฐินได้เป็นสองคำ คือ จุลกฐิน

จุลกฐิน คือ คำเรียกการทอดกฐินที่ต้องทำด้วยความรีบด่วน โดยต้องอาศัยความสามัคคีของผู้ศรัทธาจำนวนมาก เพื่อผลิตผ้าไตรจีวรให้สำเร็จด้วยมือ

ภายในวันเดียว กล่าวคือ ต้องเริ่มตั้งแต่เก็บฝ้าย ตัดเย็บ ย้อม และถวายให้พระสงฆ์กรานกฐินให้เสร็จภายในเวลาเช้าวันหนึ่งจนถึงย่ำรุ่งของอีกวันหนึ่ง ดังนั้นโบราณจึงนับถือกันว่าการทำจุลกฐินมีอานิสงส์มาก เพราะต้องใช้ความอุตสาหะ พยายามมากกว่ากฐินแบบธรรมดา (มหากฐิน) ภายในระยะเวลาอันจำกัด โดยจุลกฐินนี้ปัจจุบันมักจัดเป็นงานใหญ่ มีผู้เข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

ประเพณีการทอดจุลกฐินนี้เป็นประเพณีที่พบเฉพาะในประเทศไทยและลาว ไม่ปรากฏประเพณีการทอดกฐินชนิดนี้ในประเทศพุทธเถรวาทประเทศอื่น สำหรับประเทศไทย มีหลักฐานว่ามีการทอดจุลกฐินมาแล้วตั้งแต่สมัยอยุธยา ดังปรากฏในหนังสือคำให้การชาวกรุงเก่า หน้า ๒๖๘ ว่า “ถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๒) โปรดให้ทำจุลกฐิน” ปัจจุบันประเพณีการทำจุลกฐินนิยมทำกันเฉพาะชุมชนทางภาคเหนือและอีสานเท่านั้น โดยอีสานจะเรียกกฐินชนิดนี้ว่า “กฐินแล่น” (จุลกฐินไม่ใช่ศัพท์ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก)

เค้ามูลของการทำจีวรให้เสร็จในวันเดียว ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์อรรถกถา กล่าวถึงเรื่องที่พระพุทธเจ้ารับสั่งในคณะสงฆ์ในวัดเชตวันร่วมมือกันทำผ้าไตรจีวรเพื่อถวายแก่พระอนุรุทธะผู้มีจีวรเก่าใช้การเกือบไม่ได้แล้ว โดยในครั้งนั้นเป็นงานใหญ่ ซึ่งพระพุทธเจ้าเสด็จมาทรงช่วยการทำไตรจีวรด้วย โดยทรงรับหน้าที่สนเข็มในการทำจีวรครั้งนี้ด้วยสาเหตุประการหนึ่งที่มีการทำจุลกฐิน เนื่องมาจากกำหนดการกรานกฐินนั้นมีระยะเวลาจำกัด และพระสงฆ์ไม่สามารถขวนขวายดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งผ้ากฐินเองได้ (เพราะจะทำให้กฐินเดาะ (สังฆกรรมเสีย) จึงอาจมีบางวัดที่ใกล้กำหนดหมดฤดูกฐินแต่ยังไม่มีผู้นำผ้ากฐินมาถวาย) ทำให้สมัยก่อนเมื่อใกล้เดือน ๑๒ (หมดฤดูกฐิน) มักจะมีผู้ศรัทธา

ตระเวนไปตามวัดต่าง ๆ เมื่อเจอวัดที่ยังไม่ได้รับการถวายผ้ากฐิน จึงต้องเร่งรีบขวนขวายจัดการทำผ้ากฐินให้เสร็จทันฤดูกฐินหมด ซึ่งบางครั้งอาจเหลือเวลาแค่วันเดียว จึงต้องอาศัยความร่วมมือของคนทั้งชุมชน ในการร่วมกันจัดทำผ้าไตรจีวรให้สำเร็จก่อนหมดฤดูกฐิน (เพราะสมัยก่อนไม่มีผ้าไตรจีวรสำเร็จรูปสำหรับขาย) การร่วมมือกันจัดทำจุลกฐินดังกล่าวจึงถือได้ว่าเป็นเครื่องมือสร้างความสามัคคีของคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี

มหากฐิน

มหากฐิน เป็นศัพท์ที่เรียกเพื่อหมายความถึงการทอดกฐินที่มีบริวารกฐินมาก ไม่ต้องทำโดยเร่งรีบเหมือนจุลกฐิน มหากฐินคือ กฐินที่ทอดถวายตามวัดต่าง ๆ ในประเทศไทยในปัจจุบัน ที่จะมีการรวบรวมจตุปัจจัยไทยธรรมและสิ่งของต่าง ๆ เพื่อนำไปเป็นเครื่องประกอบในงานกฐินถวายแก่พระสงฆ์ เพื่อนำไปทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาต่อไป (มหากฐินไม่ใช่ศัพท์ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก

กฐินหลวง

กฐินหลวง เป็นผ้าพระกฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานด้วยพระองค์เอง หรือทรงโปรดเกล้าให้พระบรมวงศานุวงศ์ชั้นผู้ใหญ่ไปพระราชทานแทน กฐินหลวงนี้จัดเครื่องพระราชทานด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ และบางครั้งมีการจัดพิธีแห่เครื่องกฐินพระราชทานอย่างยิ่งใหญ่ โดยกระบวนพยุหยาตราชลมารค หรือกระบวนพยุหยาตราสถลมารถ แล้วแต่พระราชประสงค์ (ในปัจจุบันคงการเสด็จพระราช

ดำเนินทรงถวายผ้าพระกฐินอย่างพิธีใหญ่นั้นคงเหลือเพียงกระบวนพยุหยาตราชลมารคเท่านั้น) [๗]

กฐินหลวงในปัจจุบันมีเพียง ๑๖ วัดเท่านั้น เช่น วัดเชตุพนวิมลมังคลาราม วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร วัดบวรนิเวศวิหาร วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร เป็นต้น

กฐินต้น

กฐินต้น เป็นผ้ากฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เด็จพระราชดำเนินไปพระราชทานยังวัดราษฎร์เป็นการส่วนพระองค์

กฐินพระราชทาน

กฐินพระราชทาน เป็นผ้าพระกฐินพระราชทานที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานผ้าพระกฐิน และเครื่องกฐินแก่พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชบริพาร ส่วนราชการ หน่วยงาน สมาคม หรือเอกชน ให้ไปทอดยังพระอารามหลวงต่าง ๆ ทั่วราชอาณาจักร (ในปัจจุบันกรมการศาสนารับผิดชอบจัดผ้าพระกฐินและเครื่องกฐินถวาย)

กฐินราษฎร์

กฐินราษฎร์ คือ กฐินที่ราษฎร์หรือประชาชนทั่วไปที่มีจิตศรัทธาจัดถวายผ้ากฐิน และเครื่องกฐินไปถวายยังวัดราษฎร์ต่าง ๆ โดยอาจแบ่งออกเป็นจุลกฐิน และมหากฐิน (กฐินสามัคคี) ในปัจจุบันกฐินราษฎร์ หรือ เรียกกันโดยทั่วไปว่า กฐินสามัคคี ผู้เป็นประธานหรือเจ้าภาพในการทอดกฐินจะให้ความสำคัญกับการรวบรวม (เรี่ยไร) เงินและสิ่งของเพื่อเข้าประกอบเป็นบริวาร

กฐินมากกว่าเพราะวัดสามารถนำสิ่งเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาได้ และเนื่องจากการถวายผ้ากฐินเป็นการทาน จึงทำให้ประเพณีการทอดกฐินเป็นงานสำคัญประจำปีของวัดต่าง ๆ ในประเทศไทย

คำว่าถวายผ้ากฐิน

คำว่าถวายผ้ากฐินภาษาบาลี แบบเก่า

ตั้งนะโมสามจบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓จบ)

กล่าวคำถวายผ้ากฐิน

อิมํ ภนฺเต สปริวารํ กบินวีวรทุสฺสํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

ทุติยมฺปิ อิมํ ภนฺเต สปริวารํ กฐินจีวรสุสฺสํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

ตติยมฺปิอิมํ ภนฺเต สปริวารํ กฐินจีวรสุสฺสํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ อิมํ สปริวารํ กฐินทุสฺสํ ปฏิคฺคณฺคหาตุ กมฺหากํ หิตาย สุขาย

กล่าวคำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน กับทั้งบริวารนี้แด่พระสงฆ์

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน กับทั้งบริวารนี้แด่พระสงฆ์ แม้ในวาระที่สอง

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าจีวรกฐิน กับทั้งบริวารนี้เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญฯ[๘]

[แก้] คำถวายผ้ากฐินภาษาบาลี แบบใหม่

ตั้ง นะโมสามจบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓จบ)

อิมํ ภนฺเต สปริวารํ กฐินนทุสฺสํ สงฺฆสฺส โอโณชยาม

สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ,อิมํ สปริวารํ กฐินทุสฺสํ,ปฏิคฺคณฺหาตุ,

ปฏิคฺคเหตฺวา จ , อิมินา ทุสฺเสน กฐินํ อตฺถรตุ,อมฺหากํ

ทีฆรตฺตํ หิตาย สุขาย

กล่าวคำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐินกับทั้งผ้าบริวารนี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐิน กับทั้งบริวารนี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย ครั้นรับแล้ว จงกรานกฐิน ด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ตลอดกาลนานเทอญ.[๔]

สูตรล้างสารพิษ

จากการที่คนไทยกินอยู่สะสมสารพิษจากอาหาร อากาศ น้ำ และ เครื่องสำอาง มาเป็นเวลานับสิบ ๆ ปี ส่งผลให้มีการเจ็บปวดที่หาสาเหตุไม่ได้ ลามหนักกลายเป็นซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง

สารพิษจากยา/สารเคมี

มาจากยา (แผนปัจจุบัน) สารปรุงแต่งในอาหาร (สี กลิ่น รส) ผงชูรส ลิปสติก ยาทาเล็บ แชมพู ยาย้อมผม (เข้าทางปาก,ทางเล็บ,ทางศรีษะ,พาพุ่งตรงไปที่ตับ)

อาการ – เมื่อสารพิษเข้าไปสะสมที่ตับ จะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัวง่วงนอนบ่อย อ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง ขอบตาดำคล้ำ ผมร่วง เล็บเปราะ

สูตรล้างพิษ

๑. ซุปเห็ด ๓ อย่าง นำเห็ด ๓ ชนิดขึ้นไป (ที่กินได้) มาทำเป็นแกงจืด แกงส้ม แกงเลียง ฯลฯ (ห้ามผัดน้ำมัน) เน้นกินน้ำซุป-บ่อย ๆ หรือทุกวัน

๒. ใบมะรุม+ใบหม่อน มะรุมใช้ได้ทั้งกิ่ง-ก้าน-ใบ นำมาสับ ๆ ต้มน้ำรวมกับใบหม่อน ดื่มล้างสารพิษได้ดี

๓. ข้าวต้มเก๋ากี้ ใช้ข้าวเจ้า ๓ ส่วน เก๋ากี้ ๑ ส่วน นำไปต้มเป็นข้าวต้มกินกับข้าว (สูตรนี้เหมาะกับเด็กและวัยรุ่น)

สารพิษจากโลหะหนัก

มากจาสารตะกั่ว โลหะหนัก ยาฆ่าแมลง (ดีดีที) ควันรถ ควันพิษ จากโรงงานอุตสาหกรรม การดื่มน้ำประปาโดยไม่ผ่านการกรอง

อาการ – สารพิษจะเข้าไปสะสมที่ตับเช่นกัน และมีอาการทางสมองร่วมด้วย เช่น สมองมึนงง เฉื่อยชา

สูตรล้างสารพิษ

๑. ข้าวสาร ๑ กำมือ ถั่วเขียว ๑ กำมือ (กำมือของคนกิน/สูตรสำหรับ ๑ คน) ต้มกับน้ำจนกลายเป็นข้าวต้ม (ต้มในหม้อดินหรือหม้อกระเบื้องเคลือบเท่านั้น) ช่วยล้างพิษให้กินทุกวัน ๆ ละมื้อ ติดต่อกัน ๗-๑๕ วัน(กินก่อนกับข้าวทั่วไป)

๒. ลูกยอ ช่วงฤดูหนาว กินเนื้อลูกยอสุกก็ช่วยล้างสารพิษได้

สารพิษจากฟอร์มาลีน

การกินอาหารทะเลแช่แข็ง การกินผักผลไม้ที่สดกรอบเกินเหตุ การกินน้ำจากขวดพลาสติกที่ใช้ซ้ำแล้วซ้ำอีก การนำภาชนะถ้วยชามพลาสติก/เมลามีน ถุงร้อนใส่กับข้าว มาใส่อาหารร้อน ๆ พวกนี้จะก่อให้เกิดสารพิษประเภทฟอร์มาลีนสะสมซึมลึกในร่างกาย

อาการ – เวียนหัว หน้ามืด ตาลาย ปวดท้องจิ๊ด ๆ มีเนื้องอกเปะปะ โดยเฉพาะในลำไส้ใหญ่ เกิดกรดไหลย้อน เป็นอีกต้นเหตุของมะเร็ง

สูตรล้างสารพิษ

๑. น้ำผักบุ้งแดง ใช้ผักบุ้งไทยหรือผักบุ้งแดง (ถ้าถกทั้งรากทั้งต้นจะได้โอสถสารที่ดีกว่า) ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร เติมน้ำตาลทรายแดง ๕ ช้อนโต๊ะ (ต้มในหม้อดิน) กินติดต่อกัน ๗-๑๕ วัน **สูตรนี้สามารถใช้ล้างสารพิษจากสารกัมมันตภาพรังสีที่แผ่มาถึงไทยได้**

๒. น้ำรางจืด ใช้ต้นรางจืด (ส่วนของต้นที่แก่จัด) นำมาสับเป็นท่อน ๆ ๓-๔ ท่อน ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร (ต้องต้มในหม้อดินหรือหม้อกระเบื้องเคลือบเท่านั้น) ดื่มน้ำล้างพิษ ๗-๑๕ วัน

สูตรล้างสะเก็ดเลือด

สะเก็ดเลือด เกิดจากการที่คนเราอาจเคยประสบอุบัติเหตุ หกล้ม ถูกชน ถูกกระแทก หรือมีเพศสัมพันธ์อย่างรุนแรง จนมีอาการห้อเลือดช้ำใน

และในช่วงอาการร้อนขึ้น ตับจะไม่ค่อยแข็งแรง ฝุ่นหรือตะกอนสะเก็ดเลือดขึ้นเองได้ ถ้าสะเก็ดเลือดไปติดที่สมองส่วนหลังก็จะทำให้แขนขา-ไม่มีแรง ส่งผลให้เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต

สูตรล้าง

๑. **โยเกิร์ต+น้ำมันงา** ใช้โยเกิร์ต (รสธรรมชาติ) ๑ ถ้วย ผสมน้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าว ๑ ช้อนโต๊ะ กินวันละครั้ง ติดต่อกัน ๕-๗ วัน (ถ้าอยากหายเร็วให้กินเช้า เย็น)

๒. **นมขมิ้น** ใช้นมจืด ๑ แก้ว ผสมน้ำมันงาหรือเนยใส ๑ ช้อนโต๊ะ ใส่ขมิ้นผง ๑ ช้อนโต๊ะ ชงให้เข้ากัน ดื่มวันละครั้งติดต่อกันอย่างน้อย ๕ วันหรือจนกว่าจะหาย

๓. **ว้อดก้าหวาน** ใช้เหล้าขาวหรือว้อดก้า (Vodka) ๑ ก๊ง (๒ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำตาลทรายขาว ๒ ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ดื่มวันละครั้งประมาณ ๕-๗ วัน แล้วแต่อาการ

สูตรล้างอุจจาระตกค้าง

คนไทยมีปัญหาท้องผูกหรืออุจจาระตกค้างมากถึง ๘๕% โปรดจำไว้ว่ากินเข้าไปเท่าไหร่ก็ต้องออกให้ได้เท่านั้น (in put = out put)

ถ้าขับถ่ายไม่หมดกลายเป็นของเสียสะสม ร่างกายดูดซึมแต่อาการเก่าทำให้เลือดเสีย เกิดแก๊สพิษ ตัวบวมลม (ไม่จมน้ำ) เกิดกรดไหลย้อน มีปัญหากลิ่นปาก กลิ่นตัว ความดันสูง นอนกรน เป็นโรคผิวหนังสะเก็ดเงิน ทั้งก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย

สูตรล้างกลุ่มนม

๑. นมกล้วย กินนมสด ๒ กล่องกับกล้วยน้ำว้าสุก ๒ ลูก ตอนเช้าก่อนอาหาร

๒. โยเกิร์ตนมสดน้ำผึ้งมะนาว นมสด ๒ กล่อง โยเกิร์ต ๑ ถ้วย น้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มหรือน้ำมะนาว ชงทิ้งไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที แล้วดื่มตอนเช้าก่อนอาหาร (สูตรนี้ใช้ ๕๐๐ ซีซี.ต่อมื้อ)

๓. นมโซดา นมข้นหวาน ๖ ช้อนโต๊ะ โซดา ๑ แก้วใหญ่ ชงให้เข้ากันดื่มก่อนนอน

สูตรล้างกลุ่มผัก

ผักมีเมือก ให้กินผักใบเขียวและผักมีเมือก ๆ ทุกชนิด เช่น ผักบุ้งแดงวันละ ๒ กำมือ,ผักคาวตอง,ผักปลัง,ผักเชียงดา,ผักกุ่ยไช่,ตำลึง,

๑. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ชงกับน้ำอุ่น ๑ แก้ว ทิ้งไว้พอให้พอง ดื่มก่อนนอน (คนตัวใหญ่ใช้เม็ดแมงลัก ๑ ช้อนโต๊ะ) สูตรนี้ถ้าคุณผู้หญิงทำกินได้ทุกวันรับประทานไม่อ้วนไม่แก่ หรือจะกินน้ำลูกสำรองก็ช่วยได้

๒. มะขามทิพย์หรือมะขามข่า มะขามเปียก (แกะเมล็ดแล้ว) ๘ ส่วน นำมานึ่งฆ่าเชื้อรา/ ข่าแห้งตำละเอียด ๑ ส่วน / เกลือป่น ๑ ส่วน ผสมให้เข้ากัน คลุกด้วยผงชะเอมหรือผงบ๊วย ปั้นเป็นก้อนกลมๆ ขนาดพอดีคำ กินระบายอุจจาระได้ดีมาก และยังช่วยฟื้นฟูปลายประสาทอีกด้วย

๓. งาดำน้ำผึ้ง นำงาดำ ๑ ขีดมาล้างให้สะอาด ตากให้แห้ง คั่วให้สุก ปั่นให้ละเอียดแล้วคลุกกับน้ำผึ้ง ๑ ช้อนโต๊ะ (ต้องรีบคลุกทันที เพราะงาป่นหรือถั่วป่นทุกชนิดถ้าทิ้งไว้เกิน ๒๐ นาที เชื้อราจะเข้าไปยึด การคลุกด้วยน้ำผึ้งช่วยป้องกันเชื้อราได้) ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ใส่ตู้เย็นเก็บไว้เวลาจะกินก็ให้นำมาชงกับน้ำร้อน (กะขนาดพอเหมาะ) ดื่มตอนเช้าทุกวันนอกจากจะช่วยระบายอุจจาระตกค้างได้แล้ว ยังช่วยลดความดันดีอีกด้วย (เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงและขับถ่ายยาก)

๔. ดอกแพงพวยฝรั่ง เด็ดกลีบกินตามจำนวนเท่าอายุ

๕. ดอกชุมเห็ดเทศ ๑ ช่อเท่ากับ ๑ ดอก นำมาลวกราดน้ำกะทิจิ้มน้ำพริกกิน ห้ามกินเกิน ๓ ดอกเด็ดขาด! (อันตราย)

ตี ๕-๗ โมงเช้า คือช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่

สูตรกำจัดริดสีดวงฯ

ตามมาติด ๆ กับปัญหาอุจจาระตกค้าง ก็คือ ริดสีดวงทวารหนักหรือบางคนเรียกขานแบบน่ารัก ๆ ว่า “ริสซี่” แต่ไม่ว่าจะเรียกอะไรก็อย่าเก็บไว้ให้ทรมาน

สูตร ๑ มะระจีน ใช้มะระจีน ๑ ลูก นำมาคว้านไว้ออกแล้วปั่นหรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา ดื่มระหว่างเวลาตี ๕-๗ โมงเช้าจะหายเร็วขึ้น ให้กินประมาณ ๕-๗ วัน

สูตร ๒ กล้วยหอมสุก ตามตำราไทยให้กินกล้วยหอมสดวันละ ๒ ลูก ตอนเย็นก่อนอาหาร นอกจากช่วยให้หลับสบายแล้วยังไปปราบน้องริสซี่ให้สิ้นฤทธิ์ราบคาบ

สูตร ๓ กล้วยหอมดิบ ตามตำราจีนให้นำกล้วยหอมดิบทั้งเปลือกมาตัดจุก-ตัดท้าย (จำนวนตามใจชอบ) แล้วหั่นเป็นแว่น ๆ ต้มในน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดง กินได้ทั้งวัน สรรพคุณจะดีกว่าสูตร ๒

"การป้องกันริดสีดวงทวารหนักระยะยาว ควรกินขมิ้นชันวันละ ๖ แคปซูลตามเวลาของลำไส้ใหญ่ ขมิ้นชันจะช่วยไม่ให้เป็นริดสีดวงทวารหนัก ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวดีขึ้น และควรขับถ่าย

สูตรล้างระบบดูดซึม

สูตรล้างไขมันในลำไส้เล็ก

ปัญหาสุขภาพอีกเรื่องใหญ่ของคนไทยก็คือ ระบบดูดซึมของเสีย เกิดจากการกินของผัดของทอดน้ำมัน บ่อยเกินไป !!

เพราะน้ำมันพืชที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำมันปาล์ม (สังเกตง่าย ๆ ว่าพอน้ำมันปาล์มขาดตลาด น้ำมันชนิดอื่นก็พลอยหายไปด้วย!?) จะไปเกาะเป็นกาวเหนียวในลำไส้เล็ก ทำให้ร่างกายดูดซึมน้ำและสารอาหารที่ละลายในน้ำไม่ได้ อย่างเช่น วิตะมินบี วิตะมินซี โปรตีนหรือกรดอะมิโน เลยต้องไปดูดซึมผ่านเส้น

เลือดฝอยแทน **ส่งผลให้ไตทำงานหนักมีโปรตีนรั่วหรือตรวจเจอไข่ขาวในปัสสาวะ หมอก็จะแนะนำให้กินไข่ขาวเพิ่ม ซึ่งนั่นไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ** ปล่อยไว้**นานวันไตก็จะเสื่อม ต้องไปฟอกไต เป็นไตวาย-ตายไวในที่สุด!**

เมื่อระบบดูดซึมเสีย เวลากินน้ำ-น้ำจะไม่เข้าตัว เราก็จะปัสสาวะบ่อย ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ พอร่างกายขาดน้ำก็จะไปดึงน้ำจากถุงน้ำดีทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เกิดปวดหัว เป็นไมเกรน นอนไม่หลับ มีอาการน้ำในหูไม่เท่ากัน เป็นหวัดบ่อย เป็นภูมิแพ้-ไตวายในที่สุด!

เมื่อวิตะมินบีกับกรดอะมิโนดูดซึมไม่ได้ สมองจะขาดสารอาหารไปเลี้ยง ทำให้ความจำลดลง สมองเสื่อม เป็นอัลไซเมอร์

สูตรล้าง ๑. น้ำปัสสาวะ สูตรนี้คงไม่ต้องอธิบายอะไรมาก กินได้ก็กินเข้าไป **กินไม่ได้ก็ไปกินอย่างอื่น**

๒. ชามะละกอ ใช้มะละกอดิบปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นแบบฟัก ๖-๘ ชิ้น ต้มในน้ำเดือดนาน ๑๐ นาที ตักเนื้อมะละกอขึ้น นำน้ำร้อนที่ได้มาชงกับชาจีน ชาเขียวหรือชาใบหม่อน แช่ไม่เกิน ๕ นาที ก็จะได้ชามะละกอดื่มแทนน้ำ อร่อยชื่นใจดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

๓. โยเกิร์ตนมสดน้ำผึ้งมะนาว โยเกิร์ตรสธรรมชาติ๑/๒ ถ้วย นมสด ๑ กล่อง น้ำผึ้งและน้ำมะนาวตามใจชอบ ชงผสมให้เข้ากัน ตั้งวางไว้อย่างน้อย ๑๕ นาที เพื่อให้จุลินทรีย์ในโยเกิร์ตโตฟูเต็มที่ สูตรนี้ถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดน้ำหนัก กินตอนบ่ายจะเพิ่มน้ำหนัก ให้วิตามินบีบำรุงสมอง, วิตามินซีเพิ่มภูมิต้านทาน, จุลินทรีย์ตัวดีช่วยย่อย, นมสดให้โปรตีนและแคลเซียม

๔. รากหญ้าคา เก๋ากี้ เก๊กฮวย ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ตะไคร้หอม ต้มรวมกันกินแต่น้ำ

๕. บอระเพ็ด นำบอระเพ็ดยาว ๑ เกียก*๖(หรือ๑ คืบของคนกิน) ต้มน้ำดื่ม ช่วยล้างไขมันฯ บำรุงถุงน้ำดี

๖. ดีบัว นำไส้ในของเม็ดบัวตากแห้ง มาต้มน้ำดื่ม ช่วยล้างไขมันฯ บำรุงถุงน้ำดี

---

๑ เกียก=ระยะห่างปลายนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ เมื่อกางเหยียดออกจนสุด

สูตรล้างเชื้อราในลำไส้

การมีเชื้อราในลำไส้ก็ทำให้ระบบดูดซึมเสียได้เช่นกัน (ภาษาหมอเรียกว่าโรคไส้รั่ว) เกิดจากการกินอาหารเก่าเก็บในตู้เย็นหรืออาหารหมดอายุ กินถั่วลิสงคั่วในผัดไทยหรือก๋วยเตี๋ยวต้มยำ กินผลไม้ที่สุกงอมเกินไป หรือองุ่นหลุดขั้ว รวมถึงการมีพยาธิหลายสายพันธุ์มาขับถ่ายหมักหมมอยู่ในท้องเรา ล้วนแต่ทำให้เกิดเชื้อราในลำไส้ได้ทั้งสิ้น

อาการ – ปวดเมื่อยตึงไปทั้งตัว ยิ่งนวดยิ่งปวดมาก ถ่ายอุจจาระลำบาก (หัวขบวนแข็ง) ดื่มน้ำ น้ำไม่เข้าตัว ปัสสาวะบ่อย อยากกินแต่ของหวานและโปรตีนเนื้อสัตว์มากเป็นพิเศษ ทำให้ตับอ่อนคุมอินซูลีนไม่ได้เริ่มมีอาการเบาหวานเทียม! เชื้อราในลำไส้ถ้าไปเกาะยึดอวัยยวะอื่น ทำให้เกิดพังผืดหรือเนื้องอก และต่อไปอาจพัฒนากลายเป็นมะเร็งได้!

ของต้องห้าม – อาหารประเภทโปรตีนกับของหวานทุกชนิด เช่น เนื้อ นม ไข่ นมถั่วเหลือง เต้าหู้ และขนมหวานต่าง ๆ (ให้งดกินระหว่างล้างเชื้อรา) ถ้าเหตุเกิดจากพยาธิก็ต้องล้างเชื้อราออกก่อน

สูตรล้าง ๑. ผักมีเมือก ให้กินผักมีเมือก ๆ ทุกชนิด เช่น กระเจี๊ยบเขียววันละ ๗-๑๐ ฝัก ผักบุ้ง ใบมะรุม ผักกุยไช่ ผักปลัง ผักเชียงดา น้ำเต้า บวบ ว่านหางจระเข้

๒. น้ำใบย่านาง นำใบย่านางมาตำ ๆ ๆ คั้นน้ำ ดื่มอย่างน้อยวันละ ๓-๔ แก้ว

๓. **ใบหมาน้อย+ใบย่านาง** หรือจะใช้ใบหมาน้อยมาขยี้ ๆๆ ผสมกับใบย่านาง เติมน้ำเล็กน้อย คั้นแต่น้ำ ทิ้งไว้สักครู่จะกลายเป็นวุ้นสีเขียว

๔. **ชามะรุม** ให้ดื่มน้ำที่ชงจากชาใบมะรุมอบแห้ง วันละ ๓-๔ แก้ว

สูตรล้างไขมันในเลือด

คอเรสเตอรอลหรือไขมันในเลือดสูง อาการหลักของคนกินดีอยู่ดี ก่อให้เกิดโรคความดัน หัวใจ เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต ฯลฯ

วิธีสังเกตง่าย ๆ ว่าตัวเรามีคอเรสเตอรอลสูงหรือไม่? **ให้ไปนั่งที่มืดกลางแจ้ง จะโดนยุงรุมตอมกัด** (ที่จริงยุงไม่ได้กินเลือดคนเป็นอาหาร แต่กินไขมันในเลือด)

คนที่มีไขมันในเลือดสูงทำไมจึงได้โรคความดันและหัวใจแถมมาเป็นแพ็คเกจ นั้นเพราะเลือดเราไม่สะอาด มีทั้งไขมันและของหวานไปเกาะผนังด้านใน ทำให้หลอดเลือดตีบแดง หัวใจต้องออกแรงสูบฉีดมากขึ้น ความดันจึงขึ้น เมื่อหัวใจทำงานหักโหม โรคหัวใจก็ถามหา พอไปหาหมอ หมอก็ให้แต่ยาควบคุมความดัน ไม่ได้ไปแก้ที่ต้นเหตุ-มันจึงไม่หาย!!

อาหารต้องห้ามของคนมีไขมันในเลือดสูงคือผลไม้สด! เพราะในผลไม้สดจะมีแร่ธาตุโปรแตสเซียมสูง เมื่อโปรแตสเซียมไปรวมกับไขมันในเลือด ก็จะทำให้เราเหนื่อยง่าย หัวใจโต ปวดไหล่ มือชา นิ้วล็อกแล้วก็กลายเป็นนิ่วในไต (ถ้าอยากได้วิตะมินก็ให้กินผลไม้แปรรูปแทน เช่น ผลไม้แห้ง แช่อิ่ม ดอกน้ำผึ้ง ฟรุตสลัด กล้วยปิ้ง กล้วยบวดชี) อาหารที่ควรกินก็คือ ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง.... จากนั้นก็มาล้างหลอดเลือดให้สะอาด

สูตรล้าง ๑. กระเจี๊ยบพุทราจีน ใช้กระเจี๊ยบกับพุทราจีน(หรือพุทราแห้ง) อย่างละเท่ากัน ต้มกับน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย เก็บในตู้เย็นดื่มได้หลายวัน สูตรนี้นอกจากทำความสะอาดหลอดเลือดได้ดีแล้ว ยังช่วยทำให้หลอดเลือดแดงแข็งแรงเร็วขึ้น ไม่แตกเปราะง่ายอีกด้วย

สูตรล้าง๒. เก๊กฮวยดอกคำฝอย ใช้เก็กฮวยกับดอกคำฝอยอย่างละเท่ากัน ต้มกับน้ำจนเดือด เติมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย เก็บในตู้เย็นได้หลายวัน

สูตรล้าง ๓. ต้มจืดมะละกอ ใช้มะละกอดิบปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นฟัก ต้มกับซี่โครงหมูหรือซี่โครงไก่ จะใส่กุ้งแห้งด้วยก็ได้ ปรุงรสให้อร่อย กินได้ทั้งน้ำและเนื้อ

สูตรล้าง ๔. ข้าวต้มมะละกอ ใช้มะละกอดิบทั้งเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นๆต้มในน้ำจนเดือด ๒๐ นาที ตักมะละกอทิ้ง ใส่ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือลงไปต้มจนเป็นข้าวต้ม กินกับกับข้าวให้อร่อย กินติดต่อกัน ๗ วัน (สูตรนี้ห้ามใช้ข้าวขาว)

สูตรล้าง ๕. น้ำฟักเขียว ฟักเขียวครึ่งขีด (๕๐ กรัม) หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำ ๒ แก้ว ดื่มล้างไขมันได้ดี

สูตรล้าง ๖. ใบสะเดา นำมาลวกให้สุก กินล้างไขมัน ไม่ควรกินทุกวัน เพราะจะทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัว

แถมท้าย มะเขือทุกชนิด (ยกเว้นมะเขือเทศ) จะช่วยลดไขมันในเลือดได้ดีเยี่ยม เช่น มะเขือพวง มะเขือยาว มะเขือเปาะ หมั่นกินบ่อย ๆ

สูตรแก้เบาหวาน

หลายคนนึกโกรธพ่อแม่ เงินทองที่ไม่ยกให้ ดันให้มรดกเป็นเบาหวาน (๕๕) ที่จริงอย่าไปโทษท่านเลย เบาหวานที่เกิดจากกรรมพันธุ์น่ะไม่มีหรอก มีแต่พฤติกรรมการกินการอยู่ที่คล้ายกัน กับความคิดที่ว่าตัวเองจะป่วย (เพราะพ่อแม่ป่วย) นั่นล่ะทำให้เกิดโรคได้ถึง ๙๙%

ทีนี้พอไปหาหมอ หมอก็พิพากษา**จำคุกเบาหวานตลอดชีวิต** โดยให้กินยาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไปตลอด ไม่ได้ไปแก้ไขที่ต้นเหตุ

จริง ๆ แล้ว ต้นเหตุของเบาหวานก็คือตับอ่อนเสื่อม ถ้าเราฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง ให้โรงงานสามารถผลิตอินซูลินมาควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้เหมือนเดิม เบาหวานก็หายขาด!

อาหารที่ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน มีอยู่ ๕ ตัว (ต้องลองดูว่าอันไหนจะเหมาะกับสายเลือดของเรา) ได้แก่

๑. **อบเชย (Cinamon)** คนส่วนใหญ่ ๘๐% จะถูกกับอบเชย ให้กินครั้งละ ๓ แคปซูล หลังอาหารเช้า-เย็น หรือจะนำอบเชยผงมาชงน้ำดื่ม

๒. **ใบมะรุม** จะกินสดหรือแห้งก็ได้

๓. **ใบมะยม** เด็ดใบมากินทุกวัน ๆ ละ ๕-๘ ก้าน

๔. **รากเตย** (ส่วนของต้นเตยทุกชนิดที่ไม่ใช้ใบ) ต้มกับน้ำดื่มเป็นประจำ

๕. **หญ้าหวาน (Stevia)** ทั้งแบบใบแห้งและแบบผงชงน้ำดื่มเป็นประจำ

๙ โมงเช้า-๑๑โมง คือช่วงเวลาของม้ามและตับอ่อนสูตรล้างหินปูน

สูตรล้างหินปูน

หินปูนหรือกรดยูริกสะสม เกิดจากการที่คนเราชอบกินอาหารที่มีสาร

พิวลีนสูง อย่างเช่น **เป็ด ไก่ สัตว์ปีกทุกชนิด เครื่องในสัตว์ ผักมีกลิ่นฉุน ยอดผัก รวมถึงคะน้า แตงกวา และข้าวกล้อง**

สารพิวลีนเมื่อเจอกับความเครียดในร่างกายจะเปลี่ยนเป็น**กรดยูริก**ลอยอยู่ในกระแสเลือด สะสมนานวันเข้าก็ตกตะกอนกลายเป็น**หินปูน** หินปูนก็จะไปเกาะเกะกะตามอวัยวะต่าง ๆ ทำให้คนเรามีอาการปวดข้อ ปวดเข่า จนกลายเป็นโรคเก๊าต์ รูมาตอยด์

และที่ร้ายกว่านั้นหินปูนอาจไปเกาะตามอวัยวะสำคัญ เช่น ขั้วหัวใจ ขั้วตับ ขั้วปอด ถ้าแก้ไขไม่ทัน-อันตรายถึงชีวิต!!

สูตรล้าง ๑. น้ำลูกเดือย ใช้ลูกเดือย ๑ กำมือ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตรให้เป็นเหมือนน้ำข้าว พอน้ำงวดก็เติมน้ำร้อนใหม่จนกว่าจะจางใส ดื่มติดต่อกัน ๗-๑๐ วัน (กากลูกเดือยให้ทิ้งไปไม่ต้องกิน เพราะถ้ากินแล้วมันจะไปดึงตัวยากลับมา การรักษาจะไม่ได้ผล)

สูตรล้าง ๒. ใบรางจืดใบเตย ใช้ใบรางจืด ๑๐ ใบ ใบเตยอีก ๑๐ ใบ ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร ดื่มแทนน้ำเป็นประจำติดต่อกัน ๑๐-๑๕ วัน จนกว่าจะรู้สึกเบาตัว

สูตรล้างนิ่วในไต

เริ่มจากมีอาการปวดหลัง เจ็บเอว กว่าจะรู้ตัวอีกที ก็เป็นนิ่วในไตไปซะแล้ว ตอนแรกก็แค่มีคอเรสเตอรอลสูง กลัวจะอ้วนเลยกินแต่ผลไม้สด เพิ่งรู้ภายหลังว่ากินแล้วทำให้หัวใจโต เหนื่อยง่าย แล้วก็กลายเป็นนิ่วในไต เพราะโปรแตสเซียมในผลไม้ไปทำปฏิกิริยากับไขมันในเลือด...... ไม่อยากจะผ่าเลยทำไงดี??

สูตรล้าง ๑. เหล้ามะนาว ใช้เหล้าขาวว๊อดก้า (Vodka) ๑ ก๊ง (๒ช้อนโต๊ะ) ผสมน้ำมะนาว ๑ ลูก ดื่มก่อนนอนติดต่อกัน ๑๐ วัน นิ่วใหญ่เท่าไรก็ละลายหมด ไม่ต้องไปผ่า

สูตรล้าง ๒. แกนสับปะรด กินแกนสับปะรดวันละ ๓ ลูก หรือเอาแกนสับปะรดไปต้มน้ำดื่ม กินติดต่อกัน ๕-๑๐ วัน

สูตรล้าง ๓. น้ำมะพร้าวแกว่างสารส้ม นำน้ำมะพร้าวอ่อน(ใช้มะพร้าวสดไม่ใช้มะพร้าวเผา) มา ๑ แก้ว นำสารส้มมาแกว่งในน้ำมะพร้าวอ่อน ๒-๓ รอบ (อย่าแกว่งนานเดี๋ยวรสเฝื่อน) ดื่มติดต่อกัน ๗-๑๐ วัน (สูตรนี้ใช้กับนิ่วในถุงน้ำดีก็ได้)

๕ โมงเย็น-๑ทุ่ม คือ ช่วงเวลาของไต

สูตรกำจัดพยาธิ*

น่าแปลกใจที่หมอสมัยนี้เขาเลิกตรวจหาพยาธิกันแล้ว หลายคนเลยมีปัญหาเจ็บป่วยแปลก ๆ ที่จริงถ้าได้เช็คเรื่องพยาธิซะก่อน คงจะช่วยผ่อนหนักเป็นเบา (เรื่องเงินในกระเป๋า) ไปได้อีกเยอะ!

พยาธิแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่อยู่ในลำไส้ เช่น พยาธิตัวกลม กับพยาธิตัวแบน ทำให้ตัวซีด เลือดจาง อ่อนเพลีย ง่วงนอนบ่อย มีตกขาวหรือปวดประจำเดือนเป็นประจำ บางคนอาจมีอาการไอเรื้อรังเพราะพยาธิมันขึ้นมากัดที่คอกับพยาธิกลุ่มที่อยู่ตามผิวหนัง เช่น พยาธิตัวจิ๊ด พยาธิด่างขาว ทำให้มีอาการข้างต้นพ่วงด้วยอาการตามผิวหนัง

ช่องทางที่คนเราจะติดพยาธิมีหลายทาง เช่น จากอาหาร, น้ำ, อากาศ, พื้นดิน และการคลุกคลีกับสัตว์เลี้ยงบ่อย ๆ

สูตรกำจัดพยาธิตัวกลม

(ไส้เดือน, เส้นด้าย, แส้ม้า, ปากขอ)

๑. **ใบข่าอ่อน** ให้หั่นซอยกินวันละ ๒ ใบ ติดต่อกัน ๒ วัน

๒. **ลูกยอสุก** นำลูกยกมาหมกไว้ในไหเกลือ แล้วหยิบกินวันละ ๑ ลูก จนกว่าจะหายอ่อนเพลีย

๓. **กะทิสด** กินวันละ ๑ แก้วติดต่อกัน ๗ วัน

๔. **ยาถ่ายพยาธิตัวกลม หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป**

สูตรกำจัดพยาธิตัวแบน

(พยาธิตัวตืด, พยาธิใบไม้)

๑. เมล็ดฟักทอง ให้กินเมล็ดฟักทองคั่วหรืออบวันละ ๒๐-๓๐ เมล็ด ติดต่อกัน ๑๐ วัน (หรือมากกว่า)

๒. ยาถ่ายพยาธิตัวแบน หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป

สูตรกำจัดพยาธิตัวจี๊ด/พยาธิผิวหนัง

ใช้สารส้มถูตัวก่อนอาบน้ำหรือทุกครั้งที่ไปโดนน้ำสกปรกมา และให้กินกระเจี๊ยบเขียวทุกวัน ๆ ละ ๗-๑๐ ฝัก จนกว่าจะหาย

*ทุกครั้งที่กำจัดพยาธิ, เชื้อรา เชื้อไวรัส หรือเซลล์มะเร็งให้อุทิศบุญด้วยโดยพูดว่า...บุญที่ข้าพเจ้าเคยทำมาในอดีตปัจจุบัน และที่จะทำต่อไป ขออุทิศให้กับพยาธิ (เชื้อรา เชื้อไวรัสหรือเซลล์มะเร็ง) ที่อยู่ในตัวข้าพเจ้า ขอให้อโหสิกรรม ขอให้ไปเกิดในภพภูมิที่สูงขึ้น)

วิธีดื่ม นำหัวเชื้อน้ำกระชายรินใส่ครึ่งแก้ว เติมน้ำเปล่าอีกครึ่งแก้ว ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว หรือน้ำหวานแฮลส์บลูบอย ปรุงรสตามชอบใจ (น้ำกระชายจะมีประโยชน์ก็ต่อเมื่อเติมความหวานเข้าไป ให้เกิดการหมักแอลกฮอล์ในกระเพาะฯไม่ควรดื่มเพียว ๆ)

สรรพคุณ มีวิตะมินซี, บี ๑, บี๓, บี๖ แคลเซียมช่วยบำรุงสมอง ทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น ป้องกันผมหงอกผมร่วงก่อนวัย ฟื้นฟูเส้นผมให้กลับมาดกดำเป็นหนุ่มสาวอีกครั้งหนึ่ง

ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่าง ๆ เช่น ต่อมไทรอยด์, ต่อมใต้สมอง, ต่อมหมวกไต ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ

ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจดีขึ้น **ช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต สำหรับคนเป็นความดันสูง กินน้ำกระชายคุมไว้ความดันจะปกติ ส่วนคนที่เป็นความดันต่ำจะอันตรายกว่าเพราะอาจช็อกได้ง่าย น้ำกระชายก็จะปรับสมดุลพอดี**

ช่วยบำรุงตับ,ไต ให้แข็งแรง / ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่แตกเปราะง่าย ป้องกันกระดูกรุ่น / ดูแลระบบเพศ มดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมาก

ดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง/ช่วยขับน้ำคาวปลาสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร / ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนเพศหญิง (เอสโตรเจน) และฮอร์โมนเพศชาย (เทศโทสเตอโรน) ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของทุกคนผู้หญิงถ้ามีฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไปจะเป็นมะเร็งเต้านม แต่ถ้ามีน้อยเกินไปก็จะเป็นมะเร็งปากมดลูก

ส่วนผู้ชายถ้าดื่มน้ำกระชายเป็นประจำจะช่วยป้องกันต่อมลูกหมากโต ป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้

สูตรบำรุงกระเพาะอาหาร

(แยกตามกรุ๊ปเลือด)

สูตรบำรุงกระเพาะอาหารที่ดีที่สุดในโลก ก็คือ การกินข้าวเช้า ในช่วงเวลาของนาฬิกาชีวิต (๗-๙ โมงเช้า) นอกจากจะป้องกันหน้าแก่ก่อนวัย ปวดเข่า เป็นเบาหวาน ได้ ๑๐๐% แล้ว ยังป้องกันโรคสมองเสื่อมหรืออัลไซเมอร์ เอ๋อ ๆ อ๋ำ ๆ ก๋าก๊ะ ได้ยอดเยี่ยมอีกด้วย

แต่บางคนก็เผลอใจไปแล้ว ปล่อยให้ท้องร้องโอดโอย อ้างว่าไม่มีเวลา งานยุ่ง เครียด! .....อย่างนี้โรคกระเพาะฯ แน่นอน.....เอาล่ะ-อย่าตระหนกแต่ควรตระหนัก แล้วรีบทำตามนี้โดยด่วน!

เลือดกรุ๊ปโอ : ถ้าเป็นโรคกระเพาะฯ กินยาอะไรก็ไม่หายนอกจากคุณจะนำ เนื้อเป็ด เนื้อวัวหรือเนื้อแพะ มาปรุงอาหารกินอย่างน้อยอาทิตย์ละ ๒ ครั้ง (ถ้าเป็นมังสวิรัติก็ให้กินน้ำทับทิมทดแทน)

เลือดกรุ๊ปบี : ก็เช่นกัน อย่าไปสรรหายาอะไรมารักษา ต้องกินเผือกมันเทศบ่อย ๆ นอกจากกระเพาะอาหารจะแข็งแรงแล้ว ยังช่วยลดไขมัน เพิ่มมวลกล้ามเนื้ออีกด้วย

สำหรับคนเลือกกรุ๊ปเอหรือกรุ๊ปอื่น ๆ : ให้กินขมิ้นชันครั้งละ ๓ แคปซูล ตอน ๗ โมงเช้าและก่อนนอน หรือกินกล้วยดิบ กระเจี๊ยบเขียว

๗-๙ โมงเช้า คือ ช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร

สูตรลดความอ้วน

ต้องดูก่อนว่า เราอ้วนเพราะอะไร? ถ้าอ้วนจากอาการบวมลม หรือบวมน้ำ ยังพอแก้ง่าย แต่ถ้าอ้วนจากไขมัน กินเก่ง ก็ต้องปรับพฤติกรรมการกินการอยู่ใหม่ ไม่เน้นของหวานและของมัน หมั่นออกกำลังกาย (พูดง่ายแต่ทำยากมากกก!!) ไม่เป็นไรเรามีตัวช่วย-;

๑. กินมันเทศสีเหลือง,บุก,ฮ่ายซัว ระหว่าง ๕ โมงเช้า – ๑๑ โมง อาหารสีเหลืองตามธรรมชาติช่วยบำรุงม้าม ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง

๒. เม็ดแมงลัก ๒ ช้อนชา ผสมน้ำอุ่น ๑ แก้ว ชงกินก่อนนอน

๓. น้ำลูกสำรอง กินทุกวันไม่อ้วนแน่นอน

๔. ใบกะเพราะตากแห้ง ต้มชงชาดื่มช่วยลดไขมัน

๕. แกงบอน ช่วยลดความชื้นในร่างกาย ปอดชื้น ไตชื้น ม้ามชื้น ลดความอ้วน

สูตรลดอาการบวมลม ซึ่งก็คือแก๊สพิษจากอุจจาระตกค้างนั่นเอง ให้ไปดูสูตรล้างอุจจาระตกค้าง

สูตรลดอาการบวมน้ำ > ข้าวต้มฟักเขียว

วิธีทำ : ฟักเขียวทั้งเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นลูกเต๋า นำไปต้มพร้อมข้าวสาร จนกลายเป็นข้าวต้ม กินกับกับข้าวทั่วไป กินวันละมื้อคราวละ ๗ วันแล้วพัก ๒ วัน แล้วค่อยเริ่มกินใหม่ ทำอย่างรี้จนกว่าน้ำหนักตัวจะลดลงตามที่ต้องการ

สูตรบำรุงร่างกาย

ฮ่องเต้เมืองจีนแต่ละพระองค์มักจะมีอายุไม่ยืน ด้วยเน้นแต่อาหารบำรุง ไม่เคยล้างพาออกเลย! เพราะมันมีกฎอยู่ว่าถ้าใครบังอาจทำให้พระองค์อ่อนเพลีย-มีโทษถึงประหารชีวิต!!

แต่สามัญชนอย่างเราเมื่อล้างพิษกันไปพอสมควรแล้ว ก็ถึงเวลาบำรุงเต็มที่ เริ่มจากน้ำกระชาย สุดยอดสมุนไพรอันดับหนึ่งของไทย ที่ พ.ศ. นี้ อาจารย์สุทธิวัสส์ท่านปรับสูตรใหม่ให้แรงเร้าใจกว่าเดิม เราเรียกว่า น้ำสามกระชาย .....เชิญชมได้เลยค่ะ

น้ำ ๓ กระชาย (สูตรใหม่ปี ๕๔)

กระชายเหลือง ๑ ขีด น้ำสะอาด ๒ ถ้วย ปั่นให้ละเอียดผสมน้ำเปล่าจนได้ ๑ ลิตร กรองเอากากออก (กรรมวิธีทำก็เหมือนน้ำกระชายสูตรเดิม) / กระชายดำ ๑ ขีด และกระชายแดง ๑ ขีด ทำแบบเดียวกัน...เราก็จะได้น้ำ+กระชาย ๓ ขวด ๓ สี เป็นหัวเชื้อใส่ตู้เย็นเก็บไว้นาน ๑ เดือน

<u>วิธีเข้าสูตร</u> น้ำกระชายสีเหลือง ๕ ส่วน / น้ำกระชายดำ ๑ ส่วน / น้ำกระชายแดง ๑ ส่วน / น้ำผึ้ง ๓ ส่วน (จะใส่น้ำมะนาวหรือน้ำผลไม้อื่นลงไปด้วยก็ได้) สรรพคุณ : แรงกว่าเดิม ๑๐ เท่า

น้ำกระชาย (สูตรเดิม) กระชายเหลือง ๑ ขีด ล้างแล้วหั่นซอยเป็นแว่น เติมน้ำ ๒ ถ้วย ปั่นให้ละเอียด ผสมน้ำเปล่าจนได้ ๑ ลิตร กรองเอากากออก (กากกระชายไม่ควรกินให้นำมาพอกหัวเข่า – ข้อเท้า แก้ปวดบวมได้) เราก็จะได้หัวเชื้อน้ำกระชายใส่ตู้เย็นเก็บไว้นาน ๑ เดือน

สูตรเพิ่มเม็ดเลือดแดง

๔ เหตุใหญ่ที่ทำให้คนเลือดน้อย

๑. ขาดความรัก (ให้อยู่ในคนหมู่มากแล้วรักทุกคน)

๒. มีพยาธิ (ให้ถ่ายพยาธิ)

๓. กระดูกสันหลังไม่ตรง (ให้ไปจัดกระดูกซะ)

๔. มีอุจจาระตกค้าง (ก็ไปประบายออกสิ)

จากนั้นก็มากินอาหารบำรุงเพิ่มเม็ดเลือดแดงกันเถอะ

น้ำสับปะรด + ผักใบเขียว ส่วนใหญ่คนจะคุ้นกับสูตรน้ำสับปะรดกับใบโหระพา ที่จริงใช้ผักใบเขียวอย่างอื่นก็ได้ พอรวมกับสับปะรด (ผลไม้มหัศจรรย์) ก็จะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงแก้อ่อนเพลีย

สับปะรด ๑ หัว ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปปั่นพร้อมกับผักใบเขียว ๑ ขีด อาทิ ใบบัวบก ผักขึ้นฉ่าย (Celery) ผักกุยไช่ ใบโหระพา ผักชี ใบยอ (อย่างใดอย่างหนึ่ง) กรองดื่มแต่น้ำ

อ้อยดำ + ใบมะนาว อ้อยดำยาว ๑ คืบ ๓-๔ ท่อน ทุบ ๆ ต้มรวมกับใบมะนาว ๕ – ๗ ใบ (อย่าใส่มากเดี๋ยวขม) ดื่มเป็นประจำ

ใบมะนาว + ใบเตย หรือ **ใบเตย + แก่นขนุน** หรือ **ใบเตย + แก่นฝาง** ต้มน้ำดื่มก็เพิ่มเม็ดเลือดได้ดี

ใบขี้เหล็ก (ห้ามกินแบบดิบ ๆ เพราะจะมีพิษ) กินแกงขี้เหล็ก

สูตรฟื้นฟูปลายประสาท

สำหรับคนที่มีซีสต์หรือถุงน้ำในตัวเยอะ มีปัญหาท้องผูก ขับถ่ายยาก ถึงขนาดต้อง**พึ่งยาถ่ายมาโดยตลอด** รู้หรือไม่ว่าปลายประสาทคุณกำลังเสื่อม (หรือว่าเสื่อมไปแล้ว?!) **ตัวฟื้นฟูปลายประสาทที่ดีที่สุดก็คือ ข่า**

สูตร ๑. น้ำต้มข่า นำข่า ๑-๒ แง่ง มาหั่นตามแนวยาว (ข่า – ถ้ากินเพื่อพื้นฟูปลายประสาทต้องหั่นตามแนวยาวเท่านั้น เพราะถ้าหั่นขวางจะไม่ได้ผล) ต้มกับน้ำ ๑ ลิตร ใส่ใบเตยเพิ่มความหอม จะได้น้ำต้มข่าเขียวอมชมพูหอมละมุน ดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

สูตร ๒. มะขามทิพย์ (มะขามข่า)

มะขามเปียก ๘ ส่วน ข่าแห้งตำละเอียด ๑ ส่วน เกลือป่น ๑ ส่วน ผงชะเอมหรือผงบ๊วย

นำมะขามเปียก (แกะเมล็ดแล้ว) มานึ่งฆ่าเชื้อรา ผึ่งอบให้แห้ง ขยำกับข่าแห้งและเกลือป่น ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดพอดีคำ คลุกกับผงชะเอมหรือผงบ๊วย ใส่กระปุกเก็บไว้กินอร่อยจิ๊ดจาด!

สรรพคุณ ฟอกเลือดให้สะอาด (เหมาะสำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ มีซีสต์หรือเนื้องอกที่มดลูก) บำรุงเซลล์ประสาทฟื้นฟูปลายประสาทลำไส้ใหญ่ แก้ปัญหาท้องผูก

สูตรเพิ่มฮอร์โมนเอสโตรเจน (เพิ่มมวลกระดูก)

ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) หรือ ฮอร์โมนเพศหญิง ที่จริงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับทั้งสองเพศ สำหรับผู้หญิงจะช่วยให้ผิวพรรณสดใส ดูอ่อนกว่าวัย กระดูกแข็งแรง ส่วนผู้ชายก็จะช่วยให้มีความนุ่มนวลเพิ่มขึ้น กระดูกแข็งแรง ผมดกดำ ไม่หงอกล้าน

ในที่นี้จะไม่ส่งเสริมให้กินฮอร์โมนสังเคราะห์ เพราะเรามีของดีจากธรรมชาติตั้งมากมาย อาทิ น้ำมะพร้าวอ่อน มะม่วงสุก มะม่วงกวน มะเฟือง ตะลิงปลิง แครอทปั่นกับแอปเปิ้ลเขียว ให้หาโอกาสกินบ่อย ๆ และหมั่นกินน้ำกระชายไปปรับสมดุลฮอร์โมนไวไม่ให้เสียหาย

น้ำมะม่วงกวน มะม่วงกวน๑/๒ กก. มะขามเปียก ๒ ขีด ต้มใส่น้ำจนท่วม พอมะม่วงกวนกับมะขามเปียกละลายหมด ก็ให้เติมน้ำตาลทรายแดง ชิมรสเปรี้ยวหวานตามชอบ ดื่มได้บ่อย ๆ

ปลาทูต้มตะลิงปลิง ปลาทูสด ๓ ตัว / ตะลิงปลิง ๑ ขีด / น้ำมะนาว ๔ ช้อนโต๊ะ / น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ / พริกขี้หนูสวน ๑๐ เม็ด / ผักชีฝรั่ง ๔ ใบ / ใบมะกรูด ๖ ใบ/ข่า ๘ แว่น

วิธีทำ : นำใบมะกรูดกับข่าต้มในน้ำ พอเดือดใส่ปลาทูลงไป ใส่ตะลิงปลิงตามไป เติมน้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนู ปละผักชีฝรั่ง ชิมรสให้อร่อย (สูตรนี้จะเพิ่มมวลกระดูกได้เร็วมาก- ไม่เชื่อลองดู)

สูตรบำรุงหัวใจ

หัวใจคนเรายังแบ่งออกได้เป็นสองใจ เอ๊ย-สองส่วน มีปัญหาแตกต่างกัน ต้องแยกกันบำรุงดังนี้:-

บำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle)

คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อหัวใจ เกิดจากหัวใจขาดแร่ธาตุโปรแตสเซียม จะเจ็บจิ๊ดบริเวณหัวใจและลิ้นปี่ ปวดไหล่ เหงื่อออกที่อุ้งมือ เหนื่อยง่าย เสี่ยงเป็นโรคไหลตายหรือหัวใจวายเฉียบพลัน!

๑. **ให้กินผักสด ผลไม้สด ทุกชนิด** (กล้วย ส้ม ขนุน เป็นผลไม้ที่มีโปรแตสเซียมสูงมาก) และเนื้อหมู

๒. **งด ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้** เพราะมีโซเดียมเยอะจะไปทำร้ายกล้ามเนื้อหัวใจ (ห้ามกินเหล้ากับข้าวเหนียวเด็ดขาด!)

๓. **ใบเตย** ต้มน้ำดื่ม

๔. **ถั่วแดง** บำรุงหัวใจ ช่วยเพิ่มแมกนีเซียมด้วย

บำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ(Pericardium)

คนที่มีปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ เกิดจากหัวใจขาดแร่ธาตุโซดียม พวกนี้จะมีปัญหาไขมันในเลือดสูง มีอาการแน่นหน้าอก เป็นตะคริวบ่อย นอนไม่ค่อยหลับ เสี่ยงเป็นโรคเส้นเลือดตีบ อัมพฤกษ์ อัมพาต

๑. ให้กินถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง เต้าหู้ ไข่เยี่ยวม้า เพราะมีโซเดียมสูง ช่วยบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

๒. งดกินผักสด ผลไม้สด เนื้อหมู ซึ่งมีโปแตสเซียมสูง จะไปทำร้ายเยื่อหุ้มหัวใจ

ยาสูตรบำรุงหัวเข่า

ไปเชื่อถ้าใครมาบอกเราว่าเราแก่แล้วหัวเข้าจึงเสื่อม! แต่ถ้าเดินเหินไม่คล่อง มีอาการเจ็บบวมที่ข้อเข่า ปวดเมื่อยเนื้อตัวบ่อย ๆ แล้วล่ะก็ ต้องลองสูตรนี้

หางหมูต้มอ้อยดำ

หางหมู ๒ หาง (ไม่เอาส่วนโคนหาง – ถ้าเป็นอิสลามให้ใช้เอ็นแก้ววัว) อ้อยดำ ๗ ปล้อง (นับตามข้อที่นูนออกมา) หั่นเป็นท่อน ๆ ทุบให้แหลก ต้มกับน้ำลิตรครึ่ง เคี่ยวจนได้ที่ประมาณ ๑-๒ ชม. (จนกลายเป็นวุ้นเจลาติน) ปรุงรสให้อร่อย เน้นกินแต่น้ำซุป

สูตรเพิ่มสังกะสี สังกะสี (Zinc) จัดเป็นแร่ธาตุปริมาณน้อย (Trace Minerals`) แม้จะไม่ใช่สารอาหารหลัก แต่ร่างกายก็ไม่สามารถขาดได้เลย เพราะมีความสำคัญต่อการทำงานในระบบต่าง ๆ มากมาย

อาการของคนขาดสังกะสี เด็กจะตัวแคระแกร็น ผู้ใหญ่จะอ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง ทนเสียงดังไม่ได้

ก็ต้องออกไปหาอาหารเหล่านี้กิน ได้แก่ น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำกระชาย หอยนางรม หอยแมลงภู่ ปลิงทะเล และข้าวหมาก (ข้าวหมากถ้านำมาผสมนมสดหรือโยเกิร์ต กินเพิ่มสังกะสี – มีแรงทันที!)

สูตรเพิ่มแมกนีเซียม

แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุตัวดีที่ช่วยแคลเซียมสร้างกระดูก คนไทยเราเผลอไปหลงเชื่อฝรั่ง เลยถูกหลอกให้กินแคลเซียมอย่างบ้าคลั่ง ผลก็คือกระดูกผุ กระดูกบางสนั่นเมือง

การขาดแมกนีเซียมจะทำให้นาฬิกาชีวิตรวน กลางคืนตาค้าง นอนไม่หลับ กลางวันกลับง่วงนอน อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ มีอาการทางสมอง ซึมเศร้า หดหู่

อาหารตามธรรมชาติที่มีแมกนีเซียมสูง ก็ได้แก่ **กระเจี๊ยบเขียว, ถั่วแดง, กะหล่ำปลี, ผักโขม, ใบหม่อน, เม็ดมะม่วงหิมพานต์, กล้วยน้ำว้า**

สลัดแมกนีเซียม

- กระเจี๊ยบเขียว ๗ ฝัก (แช่แข็งแลวหั่นเป็นแว่น ๆ)
- ถั่วแดงนึ่งสุก ๒ ช้อนโต๊ะ
- กะหล่ำปลีหั่นฝอย ๑ ถ้วย
- ผักโขม / ใบหม่อน ลวกสุกอย่างละ ๑/๒ ถ้วย

รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

จสอ.ศรีธาตุ-คุณครูธิดาสวรรค์ มณีรัตน์	จำนวน 200 เล่ม
คุณครูบุญชาติ แม่หลวงทรงสอางค์ อุดมรัตนสกุล	จำนวน 80 เล่ม
พ่ออาจารย์หนานอ้าย ใจพรม	จำนวน 4 เล่ม
แม่วณิดา บุญโยประการ	จำนวน 5 เล่ม
นางก้อม ปวนมณี	จำนวน 4 เล่ม
นางสาวณัฐธิดา ปวนมณี	จำนวน 4 เล่ม
นางสีมา จินเสน	จำนวน 4 เล่ม
นางสาวอรทัย จินเสน	จำนวน 4 เล่ม
นางอนุพรรณ ลือโขง	จำนวน 8 เล่ม
พ่อมา แม่จันทร์เป็ง โยธา	จำนวน 4 เล่ม
นางบัวลม คำเขียว	จำนวน 4 เล่ม
นางธีรารัตน์ จันทรังสี	จำนวน 4 เล่ม
พ่อดำรง แม่บุญส่วย พงษ์สถาพร พร้อมครอบครัว	จำนวน 20 เล่ม
ร้านแม่ทองเพียร โอสถ	จำนวน 20 เล่ม
นางนรีกุล สุขช่วงเจริญ	จำนวน 2 เล่ม
นางสาวเกตุแก้ว ต้องโชคชัย	จำนวน 2 เล่ม
แม่จันทร์หอม เทพคำ	จำนวน 4 เล่ม
แม่คำใส สารถ้อย	จำนวน 4 เล่ม
แม่ศรีทอน ปัญญาวรรณ	จำนวน 10 เล่ม
แม่ชีศรีวรรณ สำนักสงฆ์เวียงห้าว	จำนวน 10 เล่ม
แม่ชีสายทอง สำนักสงฆ์เวียงห้าว	จำนวน 4 เล่ม
แม่เตี่ยง วิชัย	จำนวน 10 เล่ม
แม่บุญปั๋น ศรีชัยบุญสูง	จำนวน 4 เล่ม

รายนามเจ้าภาพร่วมจัดพิมพ์หนังสือ

แม่จันทร์ติ๊บ คุณรักษา	จำนวน 4 เล่ม
แม่บัวเขียว เทพคำ	จำนวน 4 เล่ม
คุณครูทองพับ หาญวานิช	จำนวน 8 เล่ม
คุณครูยุพา เสมอใจ	จำนวน 8 เล่ม
แม่กิมไล บุญญนสินีเกษม	จำนวน 2 เล่ม
แม่อุษา วงค์ษา	จำนวน 4 เล่ม
คุณครูปิติพร วงค์บุตร	จำนวน 2 เล่ม
น.ส.เบญจพร จุมดวง	จำนวน 2 เล่ม
นางวัชนี สรวยแก้ว	จำนวน 2 เล่ม
นายคะนึง สรวยแก้ว	จำนวน 1 เล่ม
นายธรรมรัตน์ นายจตุรนต์ สรวยแก้ว	จำนวน 1 เล่ม
แม่ทอง ธรรมชัยกุล	จำนวน 4 เล่ม
นายไมตรี นางสุวนีย์ ลาภมาก	จำนวน 20 เล่ม
ว่าที่ร้อยตรีชววุฒิ นายตรีประภัทร ลาภมาก	จำนวน 20 เล่ม
น.ส.ศรีคำ มีคำ	จำนวน 2 เล่ม
คุณครูระพี แม่สุดาดวง เทพพิมาน	จำนวน 8 เล่ม
แม่เสงี่ยม แซ่ซือ พร้อมครอบครัว	จำนวน 20 เล่ม
คุณครูศรีวรรณ วงค์สุวรรณ	จำนวน 20 เล่ม
คุณครูศิริพร วงค์สุวรรณ	จำนวน 10 เล่ม



คำไหว้พระเจ้าทองทิพย์

ทิพพะสุวัณณะนามัง พุทธะปะฏิมัง สีเสนะ มัยหัง อะหัง วันทามิ สัพพะทา อะยัง ทิพพะสุวัณณะนามายะ พุทธะปะฏิมายะ บุชานิสังโส มัยหัง ทีฆะรัตตัง อัตถายะ หิตายะ สุขายะ สังวัตตะตุติ.

ข้าพเจ้าขอน้อมกราบไหว้พระพุทธปฏิมา อันมีนามว่า พระเจ้าทองทิพย์ ด้วยเศียรเกล้าของข้าพเจ้าตลอดกาลทุกเมื่อ ขออานิสงส์แห่งการบูชาพระพุทธปฏิมา อันมีนามว่าพระเจ้าทองทิพย์นี้จงเป็นไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ความเจริญ แก่ข้าพเจ้า ตลอดกาลนานเทอญฯ

พิมพ์ที่ : ร้านถุงเงิน อ.แม่ใจ จ.พะเยา โทร. 054-499347